

JOÃO MANUEL PINGUINHA SÁ

**Fatores Psicológicos relacionados com o Sucesso em
Atletas de Competição**

Orientador: Professor Doutor Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2015

JOÃO MANUEL PINGUINHA DE SÁ

**Fatores Psicológicos relacionados com o Sucesso em
Atletas de Competição**

Dissertação defendida em provas públicas para a
obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e
da Saúde, no curso de Mestrado de Psicologia Clínica
e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de
Humanidades e Tecnologias, no dia 6 de Julho de 2016
perante o JÚRI nomeado pelo seguinte Despacho
Reitoral nº 278/2016 com a seguinte
composição de júri:

Presidente: Professora Doutora Bárbara Nazaré

Arguente: Professora Doutora Cristina Camilo

Orientadora: Professor Doutor Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2015

“Be like water making its way through cracks. Do not be assertive, but adjust to the object, and you shall find a way around or through it. If nothing within you stays rigid, outward things will disclose themselves. Empty your mind, be formless, shapeless like water. If you put water into a cup, it becomes the cup. You put water into a bottle and it becomes the bottle. You put it in a teapot, it becomes the teapot. Now, water can flow or it can crash. Be water, my friend.”

Bruce Lee

Aos meus pais

Agradecimentos

Ao Prof. Doutor Américo Baptista pela objetividade, perseverança e acima de tudo pelo rigor que sempre transmitiu. Pelo apoio, firmeza e constante incentivo. Por todas as opiniões e honestidade. Pelo seu espírito humano, atitude de empatia e disponibilidade demonstradas sempre que necessário.

Á minha mãe, com quem partilhei as piores, mas também as melhores experiências e emoções ao longo não só do Mestrado como também da vida. Pela motivação transmitida nos momentos de frustração e igualmente pela partilha nos momentos de alegria, pois foi ela quem mais acompanhou de perto o desenvolvimento desta investigação e cujo positivismo, humor, apoio, partilha, pela inesgotável tolerância, amor incondicional e atitude positiva, fundamentais neste último ano.

Aos meus avós, mesmo que já não sejam possível para eles partilharem comigo esta etapa final, foram sempre uma fonte de incentivo e confiança.

Ao professor, Prof. Leopoldo Leitão, que teve um impacto profundo e bastante positivo ao longo de todo o percurso académico. Pela infindável compreensão, disponibilidade e apoio demonstrados ao longo do tempo. Pelas oportunidades de aprendizagem, partilhas, conversas e constante bom humor. Por sempre me incentivar e acreditar nas minhas capacidades. Por transmitir o interesse, êxtase e a importância da investigação. Levo comigo toda a paixão, entusiasmo e curiosidade transmitidos.

A todos os participantes conhecidos e desconhecidos que participaram no estudo e sem os quais nunca teria sido possível.

Resumo

A presente investigação teve como objectivo a verificação e interpretação dos fatores psicológicos relacionados com o sucesso em atletas de competição. Foram comparados dois grupos de atletas de diferentes níveis competitivos, um grupo de elite e um grupo amador, quanto às características psicológicas que os conduzem ao sucesso. Para isso, 246 participantes de diversas modalidades olímpicas de carácter individual, como o Taekwondo, Atletismo, Karaté, Natação e ainda o Judo, completaram um questionário de dados demográficos e as medidas de Escala de *Stresse* Percecionado, a Escala de Fluxo Disposicional 2, a Escala dos Cinco Fatores da Personalidade (BFI), a Escala de Otimismo/Pessimismo, a Escala de Satisfação com a Vida e por último o Questionário da Perceção do Sucesso. Os resultados sugerem que os atletas de elite apresentam níveis de Fluxo, Satisfação com a Vida, Otimismo e Perceção de Sucesso orientada para a Tarefa superiores aos apresentados pelos atletas amadores, encontrando-se diferenças estatisticamente significativas a estes níveis. A experiência e consequentemente o Tempo de Prática Desportiva mostrou ser uma das diferenças entre os grupos, embora por si só, não garanta um nível excelente e característico de um atleta de sucesso. Conclui-se que as variáveis estudadas são relevantes e significativas para a amostra estudada e devem ser consideradas em atletas que competem em diferentes níveis competitivos.

Palavras-Chave: Fatores Psicológicos, Sucesso, Rendimento, Atletas Competição

Abstract

This research aimed to check and interpretate the psychological factors associated with success in competitive athletes. Two groups of athletes from different competitive levels were compared, a group of elite athletes and a group of amateur athletes, for the psychological characteristics that lead them to success. For this, 246 participants from various Olympic disciplines of individual character, such as taekwondo, athletics, karate, swimming and even judo, completed a demographic questionnaire and the Scale measures of Perceptive Stress, the Dispositional Flow Scale 2, the Big Five Inventory (BFI), the Optimism/Pessimism Scale, the Satisfaction with Life Scale and finally the Perception of Success Questionnaire. The results suggest that elite athletes present flow levels, Satisfaction with Life, Optimism and Success Perception with higher orientation to the task superior to those presented by amateur athletes, finding statistically significant differences at these levels. The experience and consequently the time of sport practice proved to be one of the differences between the groups, but by itself does not ensure an excellent and characteristic level of a successful athlete. We conclude that the variables studied are relevant and significant for the studied sample and should be considered in athletes competing in different competitive levels.

Keywords: Psychological Factors Success, Performance, Competition Athletes

Índice Geral

Introdução Geral	11
CAPÍTULO 1 – EXPERIÊNCIA DE FLUXO	14
1.1. Experiência de fluxo	15
1.2. Modelo teórico da experiencia de fluxo	17
1.3. Fluxo e motivação	19
1.4. Fluxo e ativação	19
1.5. Fluxo e emoções positivas	20
1.6. Fluxo em contexto desportivo	21
CAPÍTULO 2 – STRESSE	25
2.1. Definição de <i>stresse</i>	26
2.2. Influência do <i>stresse</i> no desempenho	28
CAPÍTULO 3 – PERCEÇÃO DO SUCESSO EM ATLETAS	32
3.1. Clima motivacional e desporto	33
3.2. Modelo teórico das metas de orientação	34
3.3. Perceção de competência	37
CAPÍTULO 4 - PERSONALIDADE	40
4.1. Definição	41
4.2. Teoria dos traços	41
4.3. Hipótese lexical	42
4.4. Modelo teórico dos cinco fatores da personalidade	42
4.5. Descrição dos cinco fatores	43
4.6. Características do modelo dos cinco fatores	44
4.7. Personalidade e o desporto de competição	45
CAPÍTULO 5 – OTIMISMO E PESSIMISMO	50
5.1. Emoções	51
5.2. Efeitos e benefícios das emoções positivas	53
5.3. O otimismo e o pessimismo	56
5.4. Otimismo e o rendimento	59
CAPÍTULO 6 – SATISFAÇÃO COM A VIDA	62
6.1. Satisfação e bem-estar	63
6.2. Satisfação e rendimento	65
CAPÍTULO 7 – CONCEPTUALIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO	68
7.1. Objetivo e hipóteses	69

7.2. Caracterização da amostra	69
7.3. Medidas	73
7.3.1. Questionário de dados demográficos	73
7.3.2. Escala do <i>stress</i> percebido	73
7.3.3. Escala de fluxo disposicional 2	73
7.3.4. Questionário de percepção do sucesso	74
7.3.5. Inventário dos cinco fatores da personalidade	75
7.3.6. Escala de otimismo/pessimismo	76
7.3.7. Escala da satisfação Com a Vida	77
7.4. Procedimentos	77
CAPÍTULO 8 - RESULTADOS	80
8.1. Análise dos grupos	81
8.2. Fluxo, personalidade, <i>stress</i>, satisfação com a vida, pessimismo e otimismo e percepção do sucesso em função do sexo e do estatuto de alta competição	82
8.3. Análise de correlações	85
CAPÍTULO 9 - DISCUSSÃO	89
CONCLUSÃO	97
REFERÊNCIAS	100
APÊNDICE I	142

Índice de Tabelas

Tabela 1. Características demográficas da amostra por sexos	72
Tabela 2. Análise descritiva dos grupos elite e amador	80
Tabela 3. Fluxo, personalidade, <i>stresse</i>, satisfação com a vida, pessimismo e otimismo e percepção do sucesso em função do sexo e do estatuto de alta competição	84
Tabela 4. Matriz de correlações bivariadas entre dimensões do fluxo, personalidade, <i>stresse</i>, satisfação com a vida, pessimismo e otimismo e percepção do sucesso	87

Introdução

O desporto de alta competição, pela sua própria natureza, objetivos e características tem um potencial bastante grande de poder gerar elevados níveis de *stress*, ansiedade e experienciar diferentes emoções positivas e negativas que podem influenciar o rendimento dos atletas. A literatura existente documenta bem, não só o potencial impacto do *stress*, da ansiedade e das emoções nas prestações desportivas, mas também a diversidade e interdependência de características e processos psicológicos implicados no rendimento e no sucesso desportivo (Cruz, 1997).

Para que se atinja o sucesso ao mais alto nível nas modalidades olímpicas é necessário desenvolver um conjunto de capacidades e características, necessárias para otimizar o rendimento em competição. A nível físico, técnico e tático os processos de treino parecem evoluir para uma homogeneização, no que respeita aos atletas e equipas de alto nível com semelhante nível competitivo. Esses fatores aliados aos aspetos psicológicos, que estão envolvidos na prática de qualquer modalidade competitiva, intervêm diretamente no desempenho dos atletas e indiretamente no resultado final de uma prova (Gipson et al, 1994).

O estudo frequente das características psicológicas que afetam o desporto competitivo e, nomeadamente, a investigação sobre as características psicológicas de atletas de elite e de alta competição tem vindo nos últimos anos a aumentar por parte dos psicólogos (Cruz & Caseiro, 1997).

No entanto estas características estão ainda longe de serem integradas no processo de treino desde a formação dos atletas, até à sua entrada na alta competição e posterior acompanhamento.

As modalidades olímpicas como o Taekwondo, Atletismo, Karaté, Natação e o Judo, enquanto desportos de alto nível, pertencem a um contexto multifatorial em que abordar uma única variável de maneira unilateral pode ser um erro (Matsudo, 1999). Alguns autores têm tratado o desporto de alta competição dentro de um contexto de características biopsicossociais. Para Vealey (1992) as características psicológicas envolvidas são cada vez mais relevantes em virtude do auxílio para a melhoria do desempenho e rendimento desportivo. Segundo Weineck (1999) o desempenho representa o grau de expressão motor e desportivo que, devido à sua complexidade é determinado por diversas características específicas.

Ao longo da carreira de um atleta até que este chegue à alta competição, não deve apenas ser tido em conta o sucesso imediato nas competições que muitas vezes duram por um período de tempo demasiado curto. Para Weinberg e Gould (1999) a competição é como um processo social que surge quando são dadas recompensas aos sujeitos, com base no seu desempenho que é comparado com o desempenho de outros sujeitos, que estejam a executar a mesma tarefa ou a participar na mesma prova. Deste modo, estas recompensas apenas são atribuídas aqueles que se mostram capazes de superar os seus adversários. Para um atleta atingir o sucesso, é necessário que automaticamente o outro fracasse. Resumidamente a competição envolve uma comparação direta dos participantes, onde existem dois resultados possíveis, a vitória ou a derrota, em que o regulamento não permite o empate como resultado final.

Segundo Mamassis e Doganis (2004), para se obter um atleta com os requisitos para participar numa prova de alto nível, é importante referir que não basta apenas uma ou outra característica favorável isolada. Isto é, não é suficiente o atleta ter uma estatura favorável e não possuir a devida impulsão vertical. As competições nas modalidades olímpicas são sempre a soma da expressão da personalidade inteira de cada um dos atletas e, por este motivo, supõe um complexo composto por múltiplas condições e capacidades consistentes interrelacionadas entre si, mas dando como resultado um único desempenho desportivo.

Não será um grande talento físico que irá garantir um bom desempenho no momento da prova. Existem diversas características que estão intrínsecas a estas modalidades que interferem no desempenho e consequentemente no sucesso. A seleção dos atletas para integrarem a alta competição, não pode ser efetuada apenas com base em testes psicológicos, pois estes não são suficientemente claros para serem preditivos (Weinberg & Gould, 2001). Contudo, além de um conjunto de medidas que incluam avaliações físicas, técnicas e táticas, entre outros instrumentos de trabalho, deveriam estar presentes as características psicológicas dos atletas (Brown, 2001).

A pertinência da presente investigação, realizada no âmbito da Psicologia Clínica e da Saúde é verificar, interpretar e comparar as características psicológicas de sucesso em atletas de diferentes níveis competitivos (elite e amador), no sentido em que permitirá o acesso a dados valiosos para a melhoria do processo de treino e potencialização dos desempenhos individuais em competição.

Encontra-se estruturada por capítulos, assim, à descrição e delimitação da área em que se insere o problema, não esquecendo os propósitos e pertinência da presente investigação, segue-se a revisão da literatura, na qual é realizada um enquadramento teórico da abordagem

adotada. No capítulo da conceptualização da investigação, são descritas a amostra, as variáveis, e os instrumentos utilizados, os procedimentos para a elaboração do trabalho e as dificuldades e limitações do estudo. De seguida, são expostos os resultados obtidos na pesquisa, posteriormente discutidos com base na revisão da literatura anteriormente efetuada. A concluir, antes das referências bibliográficas, são apresentadas as principais conclusões, além de algumas reflexões sobre as temáticas abordadas.

CAPÍTULO 1 – EXPERIÊNCIA DE FLUXO

1.1. Experiencia de Fluxo/Experiência ótima

Ao longo dos últimos anos, surgiram autores e investigações, em diversas modalidades e contextos desportivos, que se focaram no estudo dos processos psicológicos que envolvem e influenciam o desempenho, rendimento desportivo e os seus constructos, mas também nas características, fatores e competências psicológicas que distinguem atletas de diferentes níveis competitivos.

É importante perceber se existe um estado psicológico ótimo para a realização de execuções plenas, isto é, características psicológicas que se relacionem estritamente com essas execuções. Ainda que existam diferenças individuais, na maior parte dos casos, definem-se pelas características de autorregulação no nível de ativação, alta confiança em si mesmo, melhor concentração, estar com controlo sem forçar, preocupação positiva pelo desporto, determinação, compromisso e automatismo. Uma execução plena é então um produto do corpo e da mente, que não se sucede frequentemente, mas que pode ser treinado. Ao aprendermos a controlar a disponibilidade psicológica e a mentalidade ideal, podemos aumentar a probabilidade de que a execução plena ocorra (Williams, 1991).

Vasconcelos-Raposo (1991) e Hogg (2001) referem um estado ótimo e ideal de rendimento desportivo. Para o primeiro a sua manifestação é caracterizada por uma sensação de ter os músculos livres, movimentos fáceis e precisos, sentimento de auto-confiança, otimismo e atitude positiva. Todas estas variáveis deverão estar harmoniosamente integradas entre o corpo e a mente, para que, no momento da prova, o atleta não se questione sobre o que vai fazer ao longo da mesma. Por sua vez, Hogg (2001) afirma que o estado ideal de prestação desportiva é alcançado quando os atletas se sentem completamente preparados e prontos para realizarem os movimentos específicos da sua modalidade de uma forma ponderada e firme.

Este estado ideal de rendimento foi definido por experiencia ótima ou estado de fluxo. O conceito de fluxo é visto assim como uma experiência subjetiva, muito provavelmente a mais positiva de todas (Csikszentmihalyi, 2003; Kimiecik & Jackson, 2002), um estado psicológico ótimo que permite ao desportista confrontar uma tarefa motora com as melhores condições psicológicas possíveis (Santos-Rosa, 2003). Um atleta que seja capaz de alcançar este estado mental durante a prática desportiva obterá um elevado nível de prazer, diversão, realização e motivação intrínseca, podendo igualmente alcançar níveis de desempenho ou rendimento elevados e até o seu rendimento máximo. O fluxo não é um caminho para o

prazer, para a alegria ou para a felicidade, mas sim como que um constructo fundamental e central, é claramente uma importante via para alcançar as experiências positivas no desporto, bem como adequado para o estudo das mesmas (Jackson, 2000).

Com o passar dos anos o conceito de experiência ótima ou experiência de fluxo tem vindo a ser definido, descrito e quantificado notavelmente por Csikszentmihalyi (Jackson, 2000; Tenenbaum, Fogarty & Jackson, 1999). O fluxo é assim visto como uma experiência, um estado psicológico ótimo. O fluir constitui-se como uma experiência subjetiva, muito provavelmente a mais positiva de todas (Csikszentmihalyi, 2003; Kimiecik & Jackson, 2002). As experiências subjetivas, centro da essência da experiência humana, podem ser conceptualizadas desde a entropia psíquica à negentropia ou fluir. A entropia psíquica é caracterizada pela desordem dos elementos da consciência, ou seja, a entropia psíquica surge quando à consciência chega e a informação entra em choque com os objetivos dos indivíduos (Csikszentmihalyi, 2002; Kimiecik & Jackson, 2002).

Por sua vez, a negentropia psíquica ou fluir corresponde à harmonia entre os conteúdos da consciência, ou seja, estamos perante a negentropia psíquica quando a informação que ingressa na consciência é congruente com os objetivos do indivíduo. É então na negentropia psíquica que se atingem as experiências de fluir, uma vez que o indivíduo pode colocar todo o seu foco atencional ao serviço dos seus objetivos, pois não tem de lutar contra a desordem psíquica que ameaça o “eu” (Kimiecik & Jackson, 2002). Deste modo torna-se fácil compreender que num estado de fluxo, ou num estado psicológico ótimo, os atletas concentram a sua atenção num campo de estímulos limitado, esquecendo os seus problemas pessoais, perdendo a noção do tempo e de si mesmos. Sentem-se competentes e com controlo, predominando um elevado sentimento de harmonia e união com o meio envolvente. Além disto, durante este estado de funcionamento ótimo, os indivíduos não estão preocupados, nem com a produtividade da experiência, nem com a recompensa pela mesma (Csikszentmihalyi, 2000).

Em suma, o fluxo foi descrito a partir de várias questões acerca dos motivos pelos quais alguns sujeitos se envolvem com um alto grau de motivação em atividades que não possuem qualquer recompensa externa (Csikszentmihalyi, 1990). Assim, o fluxo refere-se ao estado mental em que os sujeitos parecem fluir quando mostram um esforço produtivo e motivado e se encontra associado a diferentes emoções relacionadas com comportamentos positivos e funcionais (Csikszentmihalyi, 1990; Murcia, Noguera, González-Cutre, Cervelló, & Pérez, 2009). Na descrição deste fenómeno, Jackson & Csikszentmihalyi (1999) apresentaram nove dimensões que se destacam quando os indivíduos experienciam o fluxo,

sendo elas o equilíbrio entre desafios e habilidades (que ocorre quando a tarefa é efetuada num grau de complexidade adequado, equacionando o grau de dificuldade da tarefa com a capacidade psicológica e física do sujeito); a fusão entre ação e consciência (que ocorre quando os indivíduos se encontram muito envolvidos com a tarefa que a mesma se torna espontânea, praticamente automática, e os sujeitos deixam de ser conscientes de si mesmos separados da ação que estão a realizar); as metas claras (quando os sujeitos sabem exatamente o que fazer em cada momento); o *feedback* imediato e sem ambiguidade (que se caracteriza por ser um ajuste dos movimentos e ações que ocorrem através de perceções, interpretações, e avaliações claras e sem qualquer esforço aparente); a concentração na tarefa (a atenção fica completamente focada e absorvida na tarefa, de modo que não possua disponibilidade de atenção suficiente para que leve em conta qualquer outro estímulo exterior que não se encontre relacionado à tarefa em questão); a dimensão de perceção de controlo (os sujeitos sentem-se confiantes e as suas perceções de medo, fracasso e tensão são simplesmente eliminadas); a perda da autoconsciência (que se caracteriza por um sentimento de ligação com o ambiente); a alteração do tempo (o tempo não parece passar da forma habitual, frequentemente parece passar mais rapidamente ou mais lentamente); e por ultimo a dimensão da experiência autotélica (cuja finalidade da atividade se encontra em si mesma, isto é, o sujeito envolve a sua energia psíquica na própria atividade).

É referido por Csikszentmihalyi (1990) que quando os atletas refletem sobre como se sentem quando experienciam o fluxo indicam pelo menos uma destas dimensões. A combinação destas características provoca um sentimento tão compensador que os atletas sentem que vale a pena investir uma grande quantidade de energia para voltar a experienciar o fenómeno.

1.2. Modelo teórico da experiencia de fluxo

O modelo teórico adotado enquadra as experiências ótimas e, centra-se no estudo das flutuações da experiência subjetiva do indivíduo na realização de diversas atividades, em diferentes contextos. Os autores deste modelo sugerem que as experiências ótimas acontecem em contextos em que o indivíduo percebe um equilíbrio entre desafios e competências, apenas quando estes desafios e competências excedem o seu conhecido nível de realização nas experiências habituais. Assim, um contexto que proporcione baixos desafios e implique baixas competências, ou no qual se analisem contradições na relação entre desafios e competências, não seria promotor de uma experiência ótima (Csikszentmihalyi, 1975, 1988, 1990; Massimini & Delle Fave, 2000; Massimini, Inghilleri & Delle Fave, 1996).

Diversas investigações com base neste modelo (e.g., Delle Fave & Massimini, 1988, 1990, 2005; Freire, 2007; Freire, Fonte, & Lima, 2007; Massimini, Csikszentmihalyi & Delle Fave, 1988), a partir das quais verificou-se que as experiências ótimas estão associadas ao mais positivo e complexo estado de consciência. Mais especificamente, quando os desafios e competências presentes numa determinada situação são elevados, o que é característico das experiências ótimas, os atletas ostentam elevados níveis de concentração, sentem-se extremamente envolvidos, criativos e experienciam um profundo bem-estar e satisfação. De forma oposta, a apatia, que envolve um baixo nível de desafios e de competências, encontra-se associado a um estado de desorganização psíquica e entropia, caracterizado por baixos níveis de concentração e envolvimento na tarefa, e por uma mobilização limitada dos recursos individuais (Delle Fave & Bassi, 2000; Delle Fave & Massimini, 2005).

O modelo teórico apresentado tem vindo a ser aplicado em diferentes campos, como o do desporto e a educação física (Jackson & Marsh, 1996; Jones, Hollenhorst, Perna & Selin, 2000), assim como a saúde (Fonte & Freire, 2006; 2007) e a psicoterapia (Massimini, Csikszentmihalyi & Carli, 1987; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), afirmando-se como uma importante referência conceptual no estudo da qualidade da experiência subjetiva.

Este modelo conceptual das experiências ótimas enfatiza, o sistema dinâmico composto pelo indivíduo e o seu meio, privilegiando, em particular, a fenomenologia das suas interações (Csikszentmihalyi, 1988; Hektner, Schmidt & Csikszentmihalyi, 2007; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Em suma, os atletas capazes de exercer um melhor controlo sobre estas competências atingem uma maior consistência nas suas prestações. Porém, atualmente, embora a maior parte dos atletas e treinadores reconheça a importância do treino psicológico na preparação para as provas, a verdade é que na prática este aspeto raramente é contemplado. Tal fenómeno pode ocorrer, muitas vezes, por razões como a crença de que as características psicológicas são inatas. Todavia, estas competências são aprendidas e não inatas, onde é necessário um treino psicológico para o seu desenvolvimento, o atleta é capaz de ter uma melhor preparação psicológica se tiver consciência das suas reais capacidades mentais, resistências e debilidades (Loehr, 1986).

Loehr (1986) afirma que atletas do mesmo nível competitivo deverão apresentar características psicológicas muito semelhantes, devendo os valores mais altos estarem associados a atletas de nível de elite, isto é, de um rendimento desportivo superior. É referido da mesma forma a existência de pelo menos oito condições mentais essenciais para que um atleta estabeleça um estado ótimo que aumente as suas possibilidades de obtenção de uma

prestação de excelência, sendo estes o estarem mentalmente relaxados, fisicamente descontraídos, autoconfiantes e otimistas, com uma elevada concentração no momento de competição, um índice elevado de energia, alerta mental, autocontrolo e uma satisfação pelo fato de se encontrarem a competir.

1.3. Fluxo e motivação

Quando falamos em desporto, devemos efetivamente executar uma análise respeitante ao conceito de motivação e à sua relação com o estado de funcionamento ótimo (fluxo). Vários estudiosos consideram o *flow* como uma fonte valiosa de motivação na atividade física e no desporto para muitos indivíduos, quer seja ao mais alto nível competitivo, ou meramente ao nível do desenvolvimento de aptidões (Jackson, 1996; Jackson & Marsh, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford & Marsh, 1998; Jackson, Thomas, Marsh & Smethurst, 2001). No geral maioria dos atletas de elite aspiram ou ambicionam atingir um estado de funcionamento ótimo (fluxo), pois, este mostra-se igualmente divertido e atrativo em qualquer outro nível de participação desportiva, sendo com base nestes pressupostos que muitos autores consideram o fluxo como uma motivação primária de muitos atletas (Jackson & Marsh, 1996). Um conceito relevante para a Psicologia é o conceito de motivação intrínseca, pois verifica-se como um dos que claramente surgem associados ao fluxo.

Segundo a teoria da autodeterminação de Deci & Ryan (2000), o ser humano detém três necessidades básicas, a autonomia, a competência e a proximidade com os outros, cuja satisfação desenvolve o bem-estar e a motivação intrínseca. O domínio da atividade desportiva poderá oferecer ao indivíduo imensas oportunidades de satisfação dessas mesmas necessidades básicas (Koehn, 2007). Esta teoria indica ainda que a motivação intrínseca pressupõe de um compromisso do indivíduo com a atividade, pelo prazer e diversão que esta lhe faculta.

Numerosos estudos têm demonstrado a relação significativa positiva entre motivação intrínseca e a experiência de fluxo (Jackson & Marsh, 1996; García Calvo, 2004; Murcia, Gimeno, & Coll, 2006). Estes estudos indicam que o fluxo é um preditor da motivação intrínseca, mas que o inverso também é verdade. Podemos constatar a existência de um ciclo motivacional, no qual a presença de motivação intrínseca pode facilitar o acontecimento da experiência de fluxo, que por sua vez, ao ocorrer irá aumentar a motivação intrínseca para a atividade, e assim sucessivamente (González-Cutre, Sicília & Moreno, 2006).

1.4. Fluxo e ativação

Relativamente á relação entre o fluxo e a ativação é possível afirmar que os níveis de ativação influenciam cognições, afetos e funções psicológicas, daí que, no contexto

desportivo, sejam um importante fator que influencia o rendimento e as experiências vivenciadas pelos sujeitos (Zaichowsky & Baltzell, 2001). Níveis elevados de ativação, ou sobreativação, são apresentados cognitivamente através de elementos de nervosismo e de elevados sentimentos de ansiedade e *stresse*, enquanto fisiologicamente, estes níveis de ativação podem ser visíveis pelo aumento do ritmo cardíaco e do ritmo respiratório (Koehn, 2007). Por sua vez, os níveis mais baixos de ativação, ou sobativação, são caracterizados por elementos de descontração ou apatia e por um decrescimento da atividade fisiológica.

Tendo por base o modelo da experiencia de fluxo proposto por Csikszentmihalyi (1990), verifica-se, que o fluxo corresponde a um nível ótimo de ativação entre a sobreativação e a sobativação, caracterizados pela ansiedade e pelo aborrecimento. Com esta análise da experiencia ótima, podemos então corroborar a sua relação com o estar numa zona ou momento de funcionamento ótimo (Tolson, 2000), e com a teoria da zona do funcionamento ótimo individual (Hanin, 1986).

Frequentemente na literatura da Psicologia é bastante utilizado o termo zona de funcionamento ótimo, o qual é caracterizado por ser um estado intenso e indicado pelo aumento da motivação intrínseca (Koehn, 2007). O estar numa zona de funcionamento ótimo é descrito como um momento onde corpo é elevado ao máximo e a mente está completamente focada, podendo os atletas atingir estados e formas (física e psicológica) excepcionais (Tolsom, 2000). Resumindo, não só o estado de fluxo como também o estar numa zona de funcionamento ótimo, são caracterizados pelo absoluto foco e apreensão da mente e do corpo, o que é indicado pelo processamento ótimo da informação, o que reflete automatismo (Young & Pain, 1999). Os conceitos de fluxo e zona de funcionamento ótimo parecem fundir-se de tal modo que Young (2000), no seu estudo com tenistas, os utiliza indiferentemente. De igual forma o autor de referência do conceito do estado de funcionamento ótimo (fluxo), Csikszentmihalyi, refere-se a esta zona de ativação e experiência ótima como canal de fluxo.

Através da teoria da zona de funcionamento ótimo individual, podemos verificar que existe um nível ótimo de ativação ou de *stresse* (Cruz, 1996; Hanin, 1986), o nível ótimo de *stresse* vai corresponder com o nível ótimo de ativação respeitante ao conceito de zona de funcionamento ótimo (Koehn, 2007; Tolsom, 2000; Young & Pain, 1999), e ao canal de fluxo elaborado por Csikszentmihalyi (1990) no seu modelo estrutural do fluxo.

1.5. Fluxo e emoções positivas

No desporto o fluxo é considerado como um constructo psicológico unificador das experiências positivas (Torres, 2006; Jackson, 1999).

O prazer é uma componente importante da qualidade de vida, ainda que isolado não traga felicidade, não acrescenta complexidade ao “eu” (Waterman, Schwartz & Conti, 2008).

O fluxo para além da satisfação, e ser um estado onde o indivíduo está totalmente envolvido na tarefa, conduz igualmente o indivíduo a um bem-estar, nomeadamente ao bem-estar, isto é, mais do que o bem-estar subjacente à intensidade das experiências ótimas, interessa a sua frequência, da repetição de experiências positivas (Koehn, 2007). Ou seja, uma vez que o fluxo aumenta a qualidade das experiências, podemos considerar que a frequência da sua vivência leva ao bem-estar dos indivíduos que o experienciam (Csikszentmihalyi, 1988).

Ao experienciar estados de fluxo com alguma frequência, estes acabam por produzir no indivíduo efeitos positivos a longo prazo, isto é, ao ingressarem frequentemente num estado de fluxo usufruem de mais experiências positivas e uma maior qualidade de experiências, acolhendo como recompensa o bem-estar, uma satisfação com a vida mais acentuada e por sua vez maiores níveis de felicidade, ainda que, estes não sejam constituintes do fluxo, mas sim um resultado do mesmo (Csikszentmihalyi, 1988, 1990, 1997)

É possível encontrar uma relação entre o fluxo e o conceito de autoatualização, introduzido por Maslow (1973), o qual se descreve como a mais elevada necessidade humana que é caracterizada pela revelação e ampliação das potencialidades individuais. Maslow (1973) considera ainda que as características da experiência máxima se aproximam das necessárias para a ocorrência da autoatualização. Partindo do pressuposto que o fluxo abrange em si a experiência máxima, podemos considera-lo como um caminho para a autoatualização (Maslow, 1973). Em suma, pela circunstância de o estado de fluxo proporcionar satisfação com a vida, podemos assumir que este conduz à autoatualização, ou seja, ao crescimento pessoal, permitindo desenvolver conhecimentos e complexidade ao “eu” e ao bem-estar (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003).

1.6. Fluxo em contexto desportivo

Os estudos do conceito do fluxo no contexto desportivo têm vindo a aumentar, algo que se deve sobretudo ao facto de um dos grandes objetivos da Psicologia em contexto desportivo ser a otimização do desempenho e rendimento, e ainda por este ser considerado por muitos um contexto favorável à ocorrência do fenómeno, uma vez que a prática desportiva está largamente associada a varias qualidades positivas, apresentando maiores níveis de envolvimento, desejo, desafio e prazer que a maioria de outras atividades (Múrcia, Gimeno & Coll, 2006).

As atividades desportivas são consideradas como um contexto distinto para o acontecimento de profundas experiências ou estados de fluxo, pois, segundo Csikszentmihalyi (1997), as experiências ou estados de fluxo possuem uma elevada complexidade e são extraordinariamente estruturadas. As situações ou atividades desportivas podem-se dividir em dois grupos, o primeiro grupo distingue-se por serem os treinos e as competições. Os treinos são situações desportivas nas quais existem menos componentes que podem distrair os atletas, o que poderá simplificar o acesso a um estado de fluxo. Por outro lado, a competição é caracterizada por ser uma situação particularmente *stressante*, onde os atletas se sentem pressionados perante o sucesso ou o insucesso (Koehn, 2007; Torres, 2006). Estudos referem que as experiências ou estados de fluxo, em contexto desportivo, ocorrem com mais frequência em situações de competição, nas quais os atletas percecionam o desafio como elevado, sentindo a pressão dos resultados (Jackson & Csikszentmihalyi, 2002; Jackson, Thomas, Marsh & Smethurst, 2001; Kimiecik & Jackson, 2002; Privette, 1983; Tenenbaum, Fogarty & Jackson, 1999; Walker, 2008; Young, 2000; Young & Pain, 1999).

No geral a recompensa no desporto não é apenas intrínseca, exercitando uma influência sobre a ocorrência da experiência de fluxo, pois, nestas situações existem igualmente recompensas externas que favorecem o completo envolvimento na atividade, seja tomado como exemplo, o reconhecimento, os apoios, o ganho de experiência, o dinheiro e os troféus. Este género de recompensas externas pode constituir por si mesmas um elemento facilitador das experiências de fluxo (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

A experiência ou estado de fluxo no desporto é como um procedimento psicológico que envolve uma condição de assimilação total numa atividade, com características experienciais que tornam um ensaio intrinsecamente satisfatório, o que por sua vez, torna a experiência de fluxo um objetivo por si própria (Jackson, 1992).

Vários estudiosos consideram que a mente e o corpo dos atletas estão em harmonia, que os pensamentos negativos e incertezas acerca do próprio estão ausentes, e que o funcionamento se encontra em um patamar mais elevado (Jackson, 1999).

No estudo das experiências de fluxo, verifica-se que nos desportos coletivos, estas experiências são mais frequentes, assumindo-se que tal facto acontece porque o fluxo é uma experiência não só psicológica, mas também uma experiência social (Mockros & Csikszentmihalyi, 2000; Jackson & Csikszentmihalyi, 2002; Walker, 2008). Estudos têm vindo a demonstrar que, quanto mais interativas forem as equipas, mais diversão, entusiasmo e outras emoções positivas associadas ao fluxo são descritas pelos atletas. As investigações acerca do fluxo em contexto desportivo vêm a tornar-se cada vez mais persistentes, tal não se

deve apenas ao facto das atividades desportivas serem favoráveis à ocorrência do fenómeno, mas também pelo facto de serem demonstrados benefícios desta experiência ótima na competição desportiva e para o próprio desenvolvimento do ser humano.

No desporto de competição subsiste uma interação entre os fatores intrínsecos individuais (estado mental e físico), e fatores extrínsecos (influências ambientais e situacionais), que podem aumentar ou diminuir a probabilidade dos atletas experienciarem o estado de fluxo durante uma competição (Weinberg & Gould, 2003). Existem fatores que podem ser disruptivos, outros preventivos e outros claramente facilitadores, pois, para além se ter em conta os fatores de naturezas diferentes, podemos também distingui-los pela forma como influenciam a ocorrência ou não da experiência de fluxo (Weinberg & Gould, 2003).

Os fatores disruptivos que são aqueles que perturbam o estado de fluxo dos atletas, têm sido referenciados por apresentarem uma natureza extrínseca (Jackson, 1995; Young, 2000), isto é, fatores ambientais como as condições atmosféricas e o competir no local que é a nossa zona de conforto (local habitual de competição) ou o competir fora da zona de conforto (local estranho de competição) (Koehn, 2007), e os fatores situacionais, como o são as falhas mecânicas, o feedback negativo por parte do treinador ou assistência, e a decisão negativa do árbitro (Koehn, 2007; Russell, 2001). Para além do mais, e ainda que sejam fatores intrínsecos, são ainda mencionados como disruptivos, a incapacidade ou dificuldade de manter o foco atencional e os problemas de ordem física, particularmente as lesões (Weinberg & Gould, 2003).

Por sua vez os fatores preventivos (são aqueles que dificultam a ocorrência da experiência de fluxo), algumas investigações têm sido consistentes ao evidenciar como fatores mais significativos as condições ambientais improprias, a brevidade incorreta ou insuficiente, o foco inapropriado, a baixa autoconfiança, os pensamentos ou atitudes negativas e os níveis demasiado elevados de ativação (ansiedade) (Jackson, 1995; Russell, 2001; Young, 2000).

Por sua vez os fatores descritos como facilitadores da ocorrência do estado de fluxo (que estão implícitos à experiência de fluxo) algumas investigações destacam os relatos dos atletas, os quais consideravam que os ajudava a entrar no estado de fluxo o facto de terem uma atitude mental positiva (otimismo), afeto pré-competitivo e competitivo ótimo, manter o foco apropriado e prontidão física e psicológica (Jackson & Roberts, 1995). Um outro estudo com atletas de alto rendimento, tanto de desportos coletivos como de individuais, verificou no mesmo sentido, que atletas que se sintam preparados e confiantes para o desempenho têm mais probabilidade de experienciar o fluxo (Jackson, 1995). Este mesmo autor, Jackson, constatou que a existência de um plano pré-competitivo e de um plano competitivo, que visa-

se o aumento da confiança e a atitude positiva (otimismo), a prontidão e preparação física ótimas, bem como, níveis de ativação ótimos, seriam os fatores facilitadores do estado de fluxo mais importantes (Jackson, 1995).

Mais tarde comprovou-se em dois estudos correlacionais que a percepção de sucesso, graus apropriados de ativação, o pensamento positivo, a motivação intrínseca e a prontidão física encontravam-se correlacionados positivamente com o estado de fluxo (Catley & Duda, 1997; Marsh, 1998). Num outro estudo os fatores que eram mencionados com maior frequência como antecedentes e facilitadores do fluxo, eram a preparação mental, planos de ação, prontidão, o humor positivo, o controlo da ativação e a motivação (Young, 2000). De salientar a prontidão física, a confiança e o pensamento positivo, como os facilitadores da experiência de fluxo, mais significativos (Russell, 2001).

É de todo importante mencionar que para um atleta entre em estado de fluxo, este tem de estar bem treinado para manter o foco apropriado, para estar confiante e relaxado, para pensar positivo (ser otimista), para canalizar as energias e divertir-se ou para retirar prazer e aprendizagem da atividade em curso (Weinberg & Gould, 2003). Uma investigação que utilizou uma amostra com atletas Japoneses, apurou-se que os estados que conduzem ao fluxo ou os estados psicológicos vivenciados durante uma experiência de fluxo passam continuamente por o sujeito estar autoconfiante, relaxado, positivo, motivado e focado (Sugiyama & Inomata, 2005).

Após analisar todos estes estudos anteriormente referidos, é possível averiguar a existência de um conjunto de fatores que se vão repetindo ao longo das várias investigações, independentemente da modalidade desportiva, da nacionalidade ou do nível de competição (manutenção ou alto rendimento), sendo estes os níveis ótimos de *stress*, os níveis ótimos de ativação, a motivação intrínseca, os níveis ótimos de otimismo e o foco (Sugiyama & Inomata, 2005).

Em suma, o fluxo é uma solução para um estado psicológico ótimo, que se encontra fortemente relacionado, não só com o desempenho dos atletas, mas também com o bem-estar e felicidade individual e ainda, com o crescimento pessoal. Todavia, apesar da sua importância e satisfação ou realização dos atletas ao experienciar o fluxo, os dados indicam que os atletas vivenciam esta experiência ou estado com alguma raridade (Jackson, 1992). Um estudo de Jackson (1995) examinou os fatores que facilitam o fluxo em 28 atletas de elite de várias modalidades individuais. As características que mais atletas se referiram como facilitadoras do fluxo foram preparação pré-competitiva e competitiva, confiança e atitude positiva, preparação física e prontidão ideais, atingir níveis ótimos de excitação antes da

competição e motivação. Estar preparado e sentir-se confiante e pronto para a execução dos movimentos, tiveram uma forte influência na experiência de fluxo de atletas de elite, como fatores influenciadores do desempenho desportivo individual.

Para atingir o estado ótimo não devemos simplesmente esperar que ele ocorra, não depende de fatores externos, mas sim da forma como os interpretamos (Csikszentmihalyi, 1990).

CAPÍTULO 2 - *STRESSE*

2.1. Definição de *stresse*

Inicialmente o termo *stresse* era utilizado na literatura inglesa com o significado de aflição e adversidade (Lazarus & Lazarus, 1994), até que surgiu pela primeira vez o uso do termo para explicar o fenómeno composto por uma tensão, angústia e desconforto que passou a ser tão comum na atualidade. Mais tarde, o enfoque passou a ser para dar um significado à tensão, pressão ou influência muito forte sobre um indivíduo, que causaria nesse mesmo indivíduo uma alteração ao seu funcionamento normal (Lipp, 2003).

Lazarus e Launier (1978) descreveram o *stresse* como um conjunto de respostas físicas e mentais causadas por determinados estímulos externos (*stressores*), que permitem ao indivíduo superar determinadas dificuldades provenientes do meio ambiente, assim como o desgaste físico e mental causado por esse processo (Lazarus, 1993). Mais tarde, o termo *stresse*, foi designado por uma tensão e a dissipação a que estão sujeitos os materiais psíquicos (Selye, 1956). O *stresse* pode surgir de várias formas, podendo ser um efeito do *stresse* ou da depressão, devido a uma mudança brusca no modo de vida ou de uma exposição a um determinado ambiente considerado agressivo para o indivíduo, que o leva a sentir um determinado tipo de angústia. Quando os sintomas de *stresse* persistem por um longo período de tempo, podem suceder sentimentos evasivos, associados ao *stresse* e depressão. Os mecanismos de defesa deixam de responder de uma forma eficiente, aumentando assim a probabilidade de contrair doenças, nomeadamente doenças cardiovasculares (Lipp, 2003).

Desta forma um dos modelos desenvolvido acerca do *stresse*, foi o modelo do Síndrome Geral de Adaptação de Selye, segundo a qual o organismo reage à perceção de um *stressor* com uma reação de adaptação, ou seja, o organismo adapta-se à nova situação para enfrentá-la, o que origina uma momentânea elevação da resistência do organismo. Depois de toda tensão deve seguir um estado de relaxamento, pois apenas com descanso suficiente o organismo é capaz de manter a homeostasia entre o relaxamento e excitação necessário para a manutenção da saúde. Assim se o organismo continuar a ser exposto a mais *stressores*, não

poderá restituir o relaxamento inicial, o que, a longo prazo, pode gerar problemas de saúde, como por exemplo, problemas respiratórios (Santos & Castro, 1998; Selye, 1950).

É descrito por Selye (1950), três fases no processo de *stresse*. A fase inicial, denominada por estado de alarme, descrevia um aumento na atividade e ocorria imediatamente após a exposição a uma situação stressante. Posteriormente, a segunda fase foi designada por fase de resistência e envolvia *coping* e tentativas de inverter os efeitos do estado de alarme, caracterizado pela secreção de somatotrofina e de corticoides, que com o passar do tempo dá origem a um aumento das reações infecciosas. Por último, à terceira fase, o autor designou por exaustão, a qual é alcançada no momento em que o individuo repetidamente exposto a uma situação stressante se torna incapaz de mostrar mais resistência, podendo assim surgir doenças de adaptação.

O *stresse* também é um processo que se desenvolve por etapas. Segundo Lipp (2003), o modelo de Selye, abarca ainda uma quarta fase, que se encontra entre a fase de resistência e a de exaustão, denominada por fase de quase-exaustão. O modelo de Lipp desenvolve-se então por uma primeira etapa, denominada por fase de alerta, onde o atleta precisa de criar mais força e energia para que possa fazer frente ao que está a exigir dele um esforço maior. As mudanças hormonais consequentes dessa fase contribuem para um aumento da motivação, entusiasmo e energia, o que pode aumentar o rendimento, entretanto há sempre uma quebra no equilíbrio, já que o esforço despendido não procura manter-se, mas sim o enfrentar aquela determinada situação hostil (Lipp, 2003).

A segunda etapa é denominada por fase de resistência, aqui a capacidade de resistência aumenta e há uma procura da recuperação do equilíbrio, o que pode causar uma sensação de desgaste sem causa manifesta e dificuldades com a memória, já implica um grande desgaste de energia. Quanto maior for o esforço para uma adaptação e restabelecimento da homeostasia, maior será o desgaste do organismo (Lipp, 2003).

A terceira etapa é denominada por fase de quase-exaustão, é quando as defesas do organismo começam a renunciar e o organismo já não sustenta mais as tensões e não consegue restabelecer a homeostasia. É habitual que nesta fase o sujeito sinta um balanceamento entre situações de bem-estar e tranquilidade e situações de desconforto, cansaço e *stresse*. Por vezes, podem começar a surgir doenças nesta fase, o que demonstra que a resistência não está a ser tão eficiente (Lipp, 2003).

Por último, a quarta etapa, denominada por fase de exaustão, é quando existe uma quebra total da resistência. Uma exaustão psicológica que se mostra como se fosse uma depressão e exaustão física na forma de doenças, podendo resultar em morte (Lipp, 2003).

Ainda que, seja uma fase de muita importância não é irreversível, considera-se que afete unicamente partes do corpo (Selye, 1956).

Segundo Magnino (2003), o *stress* é uma reação de proteção do organismo, na procura da homeostasia, sempre que esta é quebrada. Quando a homeostasia do corpo sofre alterações, então, dá-se a este padrão de *stress*, o nome de *eustresse*, ou seja, uma reação eficiente de *stress*. Todavia, quando a situação de *stress* permanece e o organismo passa a funcionar de uma forma não desejável, que favorece o aparecimento de doenças e causa o desgaste, a este padrão de *stress* dá-se o nome de *distresse*, ou seja, um padrão ineficaz de *stress*.

De acordo com Lipp (2003), psicologicamente e emocionalmente, o *stress* pode causar cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória, apatia e letargia emocional. O rendimento sofre baixas e a criatividade fica prejudicada.

Os sujeitos podem começar a auto questionar-se e podem surgir através da percepção um desempenho insatisfatório, assim como crises de humor e ansiedade. Os problemas de ordem física começam igualmente a estar presentes. É possível perceber que um alto nível de *stress* é capaz de produzir diversas consequências para os indivíduos e o seu ambiente envolvente, afetando diretamente a sua qualidade de vida (Lipp, 2003).

2.2. Influência do *stress* no desempenho

O desporto em alta competição é particularmente interessante sobe o ponto de vista psicológico (Rotunno, Senerega, & Reggiani, 2004), pois depende de uma competição intrapessoal e interpessoal, requer aos atletas uma elevada capacidade de concentração, de antecipação de eventos e de tomada de decisão frente um conjunto de situações de instabilidade emocional e imprevisibilidade do seu adversário (Allen & De Jong, 2006; Bojsen-Moller & Bojsen-Moller, 1999; Duarte, Mulkay & Pérez, 2004; Rotunno et al., 2004).

Em contexto desportivo, existe uma vasta gama de variáveis psicológicas e o *stress* é considerado um dos fatores preponderantes para o rendimento dos atletas (Rose Junior, Deschamps & Korsakas, 2001). O *stress* relaciona-se por sua vez com diversos fatores, como as condições do ambiente de prova, problemas físicos, problemas relacionais com o treinador/seleccionador, decisões táticas, entre outros (Hambraeus & Branth, 1999).

Neste contexto, os atletas estão constantemente expostos a diversos tipos de pressão, algumas externas (avaliação do seu desempenho por técnicos, participantes, opositores, expectativas do treinador, conduta to publico e as respetivas críticas de todos os intervenientes), e outras internas (objetivos pessoais, expectativas de realização, de sucesso ou fracasso e as percepções dos atletas sobre vitórias e derrotas) (De Rose Júnior, 1997). As

pressões externas ou internas dependem da percepção individual dos atletas e podem ser fatores geradores de *stress*. Isto é, uma certa situação pode ser considerada como sendo um fator gerador de *stress* para um determinado atleta, mas não para outro atleta. Esta percepção do *stress* é devida à avaliação que o atleta efetua daquele momento onde se encontra, do estímulo, da qualidade dos recursos e da experiência que dispõe para lidar com aquela determinada situação (Stefanello, 2007).

A forma como os atletas avaliam as situações ou os estímulos é o que determina a forma como iram responder a determinada situação *stressora* e como iram ser afetados pelo *stress* (Margis et al., 2003). Deste modo, como a percepção que os atletas têm de uma certa situação, determina o *stress* vivenciado pelo próprio e sua consequente reposta emocional e comportamental, a resposta do indivíduo a um estímulo *stressor* pode ser negativa (ameaça, preocupação ou medo) como positiva (desafiadora ou motivante) (De Rose Júnior, 1999).

O termo *stress* é habitualmente entendido como uma reação negativa que pode prejudicar o desempenho dos atletas. É notório que algumas situações competitivas causam e produzem determinados sintomas físicos (aumento do batimento cardíaco, sudorese, respiração ofegante, músculos tensos, boca seca), mentais (medo, ansiedade, inabilidade para se concentrar, dificuldade para tomar decisões, perda do foco) e comportamentais (maneirismos nervosos), os quais complicam a obtenção de um bom desempenho por parte do atleta. Todavia, o *stress* pode ser visto como algo positivo, preparando o corpo para uma atividade explosiva onde deixa o indivíduo em estado de alerta (estimulando o mesmo fisiologicamente, ajudando a manter o foco atencional, a motivação, o entusiasmo e a preservar um alto nível de energia física). Isto é, prepara o organismo do atleta para um desempenho ótimo (Brandão, 2000; Lipp, 2003).

A compreensão das situações causadoras de *stress* e do modo como os atletas experienciam essas situações nos diferentes contextos são partes importantes do processo de evolução de um atleta (Hanton, Mellalieu & Hall, 2004; Márquez, 2006). Desta forma, uma gestão eficiente do *stress* por parte do atleta como do seu treinador pode conduzir a benefícios o seu rendimento desportivo, pela possibilidade de atingirem níveis ótimos de ativação em momentos específicos (Allen & De Jong, 2006; Detanico & Santos, 2005; Mackie & Legg, 1999; Vasconcelos-Raposo et al., 2006).

É importante referir que a influência do *stress* sobre o desempenho desportivo está dependente, não só da magnitude e frequência do evento *stressor*, como também da avaliação que o sujeito faz da situação e dos seus recursos para lidar com a mesma (Adam & Epel,

2007; Anshell & Sutarso, 2007; Lipp, 2003; Margis, Picon, Cosner & Silveira, 2003; Rohlf, Carvalho, Rotta & Krebs, 2004; Thatcher & Day, 2008).

Alguns estudos referem que os níveis de *stress* dos atletas estão correlacionados com a sua experiência na modalidade, indicando que quanto maior a prática, menores os níveis de *stress* produzidos. Para aqueles atletas com mais experiência, a competição poderá assumir um carácter desafiador, contrariamente para atletas com menos experiência, no qual situações iguais poderão adquirir um significado de ameaça ao seu bem-estar físico, psicológico e social implicando níveis mais elevados de *stress* (De Rose Júnior, 2002).

Estudos referem que problemas financeiros, problemas familiares, saudades de casa, o gerir o tempo e conciliar o trabalho e/ou faculdade com prática desportiva ainda que sejam extrínsecos à competição, são fontes que devem ser entendidas como geradoras de *stress* (De Rose Júnior et al., 2001). Para alguns estudiosos como Marques e Rosado (2005), as questões familiares, as questões académicas e a capacidade de conciliar o tempo despendido entre o treino, a competição e outros compromissos, tem o potencial de gerar *stress* pelo facto de que nem sempre o atleta consegue cumpri-las, devido às exigências de tempo que a prática desportiva em alta-competição exige.

Tendo o desporto de alta competição elevadas exigências de atenção, concentração, tomada de decisão, movimentos precisos diante de situações instáveis e imprevisíveis (Allen & De Jong, 2006; Bojsen-Moller & Bojsen-Moller, 1999; Mackie & Legg, 1999), o controlo emocional dos atletas é um requisito importante para um ótimo desempenho quando em competição, devendo estes possuir uma boa capacidade de gerir os elevados níveis de *stress* psicológico (Lima, 2005).

O rendimento e consequentemente o sucesso desportivo dependem de uma combinação de fatores físicos e mentais, por isso é que os atletas mais bem-sucedidos destacam-se não só a nível físico como também psicológico (Weinberg & Gould, 2001).

Um estudo de Mahoney et al. (1987), que envolveu 713 atletas masculinos e femininos e 16 psicólogos do desporto, onde 126 eram atletas de elite, 141 eram atletas de pré-elite e 446 eram atletas amadores. A amostra de psicólogos de desporto foi selecionada com base no reconhecimento do trabalho efetuado pelos próprios. Todos os participantes preencheram o PSIS (Psychological Skills Inventory for Sport), sendo que aos psicólogos foi solicitado o preenchimento do questionário de forma a responderem como o atleta ideal responderia. Eram procurados dois objetivos principais, a identificação das características psicológicas com primazia na diferenciação dos atletas de elite e dos atletas amadores, e a comparação entre os perfis revelados pelos atletas de elite e os perfis idealizados pelos psicólogos do desporto para

esses mesmos atletas. No que respeitou às diferenças entre atletas de elite e amadores, o estudo revelou que os atletas de elite são mais equilibrados nas experiências de medo e no controlo do *stresse*, são mais concentrados antes e durante a competição, são mais confiantes, otimistas, a sua preparação mental é mais direcionada para o seu desempenho individual, e são atletas mais motivados. Na comparação dos resultados dos atletas com os resultados dos psicólogos, o estudo descobriu que o perfil dos atletas de elite era muito semelhante ao idealizado pelos psicólogos, foi dado ênfase ao controlo do *stresse*, concentração, motivação, preparação mental e autoconfiança. A análise destes resultados permitiu igualmente concluir que, existem de fato características psicológicas que são percecionadas como sendo muito importantes, tanto por atletas de elite como por psicólogos (controlo do *stresse*, concentração, motivação, preparação mental e autoconfiança) e que existem algumas diferenças nos perfis idealizados e nos perfis reais dos atletas de elite, nomeadamente no *stresse* e em episódios de ataques de pânico mencionados pelos próprios atletas de elite.

CAPÍTULO 3 – PERCEÇÃO DO SUCESSO EM ATLETAS

3.1. Clima motivacional e o desporto

O desporto está identificado como uma configuração importante para promover a participação e motivação dos atletas, afetando positivamente a quantidade de atividade física que desenvolvem.

Têm sido propostas diversas definições de clima motivacional, mas a mais atual é geralmente definida como o motor que, em determinadas situações, estimula os indivíduos a ativarem algumas necessidades e a direciona-las para um determinado objetivo. A motivação é uma característica individual, que no contexto do alto rendimento as várias investigações têm demonstrado que resulta de uma combinação de características individuais e situacionais. Através da alteração do contexto e das diversas situações a que o atleta é exposto (clima), pode ser revelado um momento potencial para promover a motivação intrínseca dos atletas (Roberts et al, 2007).

Todos os fatores que atuam direta ou indiretamente na atitude e comportamento dos atletas durante as competições podem ser vistos como algo abstrato e complexo, de difícil perceção. As investigações nesta área têm demonstrado que para ser possível avaliar e analisar estas variáveis e para que cada vez mais a intervenção dos respetivos treinadores seja assertiva, é importante que exista um clima na motivação intrínseca e extrínseca dos atletas, no interesse demonstrado pela modalidade, na idade, na perceção de competência e na orientação de objetivos (Cumming, Smoll, Smith, Grossbard 2007)

Por sua vez, a perceção do sucesso é influenciada pela perceção do clima motivacional pelos atletas em determinado contexto, tendo o treinador um papel muito importante na construção dessa perceção e consequentemente na qualidade da motivação dos atletas. O clima motivacional afeta a interpretação individual dos critérios de sucesso e de insucesso. A aquisição de uma aprovação por parte dos sujeitos com algum significado para os atletas (pais, treinadores e amigos) é um importante critério de sucesso. A perceção do clima é individual e cada um percebe o clima de modo distinto. O clima produzido pelo treinador pode ser diferente do clima originado pelos atletas da equipa. Neste caso, o treinador através

dos *feedbacks* que a sua equipa lhe transmite pode efetuar uma seleção sobre qual o clima psicológico a criar durante as sessões de treino, onde tem um papel importante na regulação desse mesmo clima, podendo dar enfoque a um clima de envolvimento para a tarefa mesmo quando os atletas se encontram orientados para o ego (Alves et al, 2005).

Alguns estudos cujo objetivo era explicar os efeitos de diferentes climas motivacionais (orientado para a tarefa ou para o ego), de orientações para os objetivos de jogadores de diferentes níveis competitivos (nível medíocre, avançado e elite) nas perceções de progresso, satisfação e avaliação do jogo, os resultados indicaram que, quando orientados para a tarefa, o clima motivacional percecionado era preditor de um progresso percebido a nível das aptidões psicológicas, ou seja, um clima motivacional orientado para a tarefa encontra-se positivamente relacionado com a satisfação pessoal, nível atual do jogo e satisfação (Soares, 2008).

3.2. O modelo teórico das metas de orientação

O modelo teórico das metas de orientação de Nicholls (1989) assume que o individuo é um sistema que atua intencionalmente no sentido a um determinado objetivo, num formato racional, sendo a teoria da motivação mais amplamente investigada na psicologia (Hardy et al, 1996). Na presente teoria, o comportamento orientado para os objetivos de realização é definido como um comportamento determinado a determinar ou demonstrar mais competência.

Todavia, é necessário ter em conta que o significado de “ser competente” não é o mesmo para todos os indivíduos, pelo que, existem duas formas fundamentais de definir a noção de competência numa determinada tarefa, onde a primeira passa por ter como referencia as próprias experiencias e conhecimentos passados, ou, comparando a própria execução de uma à mesma tarefa realizada por terceiros. Estas duas formas de definir o conceito de competência e sucesso encontram-se profundamente relacionadas com as duas perspetivas diferentes de definir objetivos de realização, ou seja, uma orientação para a tarefa e uma orientação para o ego (Nicholls, 1984).

Quando um atleta se encontra totalmente orientado para a tarefa, a competência percebida é autorreferenciada e foca-se na execução da técnica, na intensidade da realização do exercício, no desenvolvimento das próprias capacidades ou conhecimento da atividade. Contudo, quando predomina a orientação para o ego os atletas focam-se em demonstrar uma competência superior à do adversário, e tem como consequência uma perceção de que obteve sucesso quando supera outro individuo ou obtém desempenho equivalente, efetuando menos esforço (Nicholls, 1989).

Devido à sua disposição ortogonal, é necessário referenciar estas orientações como dominante e não-dominante, pois, é possível que os sujeitos possam ter uma elevada orientação para a tarefa e para o ego (ainda que menor para a última) (Roberts, 2001). A probabilidade do atleta ser predominantemente orientado para a tarefa ou para o ego em determinada situação depende do ambiente e organizações prévias dos atletas (Soares, 2008).

A definição de objetivos é uma das estratégias mais frequentemente utilizadas como meio de incrementar a motivação em atletas. A definição de objetivos pode ser entendida de duas formas diferentes., ou seja, podem ser consideradas estratégias motivacionais específicas, as quais fornecem objetivos específicos para situações específicas, como também podem ser mais amplas, relacionadas com o clima motivacional, referindo-se aos objetivos que levam os indivíduos a participar em determinadas atividades ou a participarem em determinadas competições, este é o fundamento da teoria das metas de orientação (Roberts, 2001).

Apesar das grandes diferenças entre essas duas noções, são consideradas complementares, com os objetivos específicos, onde produzem disposições motivacionais mais gerais (Burton & Holliday, 2001).

Burton (1989) definiu dois tipos de objetivos de realização, os objetivos de desempenho e os objetivos de resultado. Todavia, os objetivos de desempenho foram mais tarde desvinculados por Kingston e Hardy (1997), que os designaram por objetivos de desempenho e de processo, com a justificativa de que os objetivos de desempenho, ainda circundavam algum foco no resultado. É considerado que estes objetivos se desenvolvam ao longo de um processo contínuo, com os objetivos do resultado num extremo (onde focam exclusivamente no benefício do desempenho), os objetivos de desempenho pelo meio do processo (onde se focam no benefício de um desempenho, mesmo que a comparação seja autorreferenciada) e os objetivos do processo no outro extremo. Mais especificamente, os objetivos de resultado são centrados nos resultados de um acontecimento e, usualmente envolvem uma comparação interpessoal, como o ganhar um combate. Por sua vez, os objetivos de desempenho especificam um desempenho que é relativamente independente da influência de outros indivíduos, como realizar a execução de uma sequência de técnicas, com a conclusão próxima ao limite do ring. Os objetivos de processo especificam os processos que o indivíduo tem de desenvolver durante o desempenho da tarefa, como, por exemplo, o erguer ao máximo o joelho esquerdo e alongar adequadamente o joelho direito, durante a preparação para um pontapé à cabeça (Kingston & Hardy, 1997).

A orientação para a tarefa e a orientação para o ego tem relação com o estabelecimento de diferentes tipos de objetivos. Esta relação ocorre de modo a que os atletas com uma orientação predominante para o ego apresentem maior probabilidade para o estabelecimento de objetivos de resultado, enquanto atletas predominantemente orientados para a tarefa provavelmente estabelecerão objetivos de desempenho ou de processo. Ainda que possa ocorrer um estabelecimento de vários objetivos, os quais se inserem em mais de uma categoria, para um acontecimento individual (Duda & Hall, 2001).

Alguns autores fundamentais para o estudo destes aspetos, Balaguer, Duda e Crespo (1999), efetuaram um estudo no qual procuraram demonstrar os efeitos de diferentes climas motivacionais (orientado para a tarefa ou para o ego), criados por um treinador e de orientações para os objetivos de jogadores de ténis de nível medíocre, avançado e profissional, nas perceções de progresso, satisfação e avaliação do jogo preparadas pelo treinador. Os resultados que advieram do estudo indicam que, estes tenistas quando orientados para a tarefa, o clima motivacional percecionado é preditor de um progresso percebido a nível das competências psicológicas. Um clima motivacional orientado para a tarefa está também positivamente relacionado com a satisfação com resultados do ano de competição, nível atual do jogo e satisfação do treinador (Soares, 2008). No entanto, não foram descobertas relações com o clima motivacional orientado para o ego, nem diferenças em relação ao nível competitivo dos jogadores. No geral, os resultados ostentam que quando há no ambiente um clima que promove o envolvimento do atleta na tarefa, este favorece o seu bem-estar e satisfação (Balaguer et al, 1999).

Num estudo que utilizou jogadores amadores de ténis divididos em duas turmas, cada uma com um clima criado pelo professor como orientado para a tarefa, ou para o ego, naqueles em que a condição foi orientada para a tarefa, os alunos avaliaram o seu *stress* e ansiedade como tendo diminuído ao longo do tempo, ao contrário do seu desempenho, que foi avaliado como tendo evoluído. Na turma em que a condição foi orientada para o ego, os alunos que autoavaliaram a sua competência como baixa aumentaram os seus níveis de *stress* e ansiedade ao longo do tempo de treino e o seu desempenho diminuiu, de referir que quando a competência percecionada era elevada, o *stress*, a ansiedade e o desempenho mantiveram-se estáveis. Com o término da atividade, o desempenho do grupo orientado para a tarefa foi superior ao do grupo orientado para o ego (o que é explicado pelo resultado do grupo com orientação para o ego e que se percebe com uma menor competência) (Yoo, 2003).

É importante referir que por as duas dimensões serem ortogonais, é possível que os mesmos atletas que tenham uma orientação predominante para o ego mantenham, uma

elevada orientação para a tarefa, o que pode anular os efeitos negativos da orientação para o ego (Hardy, 1997). Por outro lado, o autor aponta que os atletas de alto rendimento apresentam alta propensão a terem uma elevada orientação para o ego. Hardy (1996) afirma que os atletas dirigem a sua orientação para o ego quando está relacionada com objetivos de resultados a longo prazo, de modo que consigam manter a motivação durante o ano. De modo a tornar as sessões de treino mais estimulantes, os objetivos de resultado podem também ser estabelecidos (Soares, 2008).

3.3. Perceção de competência

A perceção de competência é uma variável crítica para o envolvimento dos atletas nas competições desportivas, sendo precedida de fatores que a influenciam tanto no sentido positivo como negativo. Aqui surge o importante papel dos pais, dos pares e dos treinadores para a sua construção, encorajando a sua participação e continuidade, entrelaçando motivações e convicções do que deve ser feito para que se construam hábitos ligados a prática de atividade física regular saudável. É um agente direto na atitude e comportamento dos atletas, quer nas suas ações, quer na participação nas provas desportivas.

Vários estudos têm evidenciado a importância da perceção de competência, ajudando a promover um maior envolvimento na tarefa e sobre a motivação nos indivíduos (Kirk 2005). A relação destes factos foi analisada por Sproule, Wang, Morgan, McNeill e McMorris, (2007) num estudo com 1122 indivíduos do ensino secundário em escolas de Singapura. É importante realçar que as escolas neste país são recompensadas para elevar os níveis de aptidão dos seus alunos em idade escolar. Os autores verificaram que a perceção de competência influencia a orientação para a tarefa, bem como com um efeito indireto sobre a motivação intrínseca, podendo fomentar o interesse intrínseco e intenções de serem fisicamente ativos.

O conceito, o significado e as particularidades da motivação muito frequentemente são estudadas para esclarecer as alterações de comportamentos em contextos desportivos, e têm causado um aumento do interesse dos investigadores no que respeita a interpretação daquilo que é a motivação e o comportamento de realização nos atletas e também nos sujeitos que se encontram envolvidos nos diferentes níveis da prática desportiva, tendo por base as teorias sociocognitivas, como a teoria das metas de orientação de Nicholls, também conhecida pela teoria dos objetivos de realização em contextos desportivos (Ames et al. 1992; Nicholls 1992).

A teoria das metas de orientação de Nicholls pretende demonstrar a competência e a perceção de competência como variável central, isto é, tanto no contexto desportivo de alto

rendimento como no contexto desportivo escolar e de manutenção, é pretendido relacionar as metas de orientação com algumas outras variáveis, tais como o clima motivacional (Seifriz et al., 1992; Ntoumanis et al., 1998; Ntoumanis et al., 1997; Sarrazin et al., 2001); competência percebida (Goudas et al., 1994; Lochbaum et al., 1993), motivação intrínseca (Duda et al., 1995; Seifriz et al., 1992), diferenças entre sexo, idade, nível de experiência motora (Lochbaum et al., 1993; White; Duda, 1994) e a influência dos pais, amigos, professores e treinadores (influências sociais) (Carr; Weingand, 2001; Sarrazin et al., 2001).

Deste modo são essenciais os dois conceitos de competência, os quais são definidos como orientações ortogonais, que demonstram o quanto sucesso um indivíduo pode sentir ao realizar algo num determinado contexto (Roberts et al., 1998). Estes dois conceitos ortogonais foram designados por “tarefa” e “ego” (Nicholls, 1984) e geralmente referidas como orientação para a tarefa e orientação para o ego (Fonseca; Brito, 2001). Algumas investigações similares efetuam uma designação aproximada, como orientados para a maestria ou “competitivos”, relativamente, quando referem-se às manifestações da orientação num contexto desportivo (Roberts et al., 1998).

Os conceitos de competência anteriormente referidos aludem à tendência pessoal de distinção do conceito de aptidão. Este estado de orientação envolvido na concretização dentro do contexto do desporto de competição depende das circunstâncias de disposição da orientação dos atletas, isto é, diferenças individuais na orientação podem ser consequência dos resultados desportivos (sucesso ou insucesso), do clima motivacional, ou podem resultar de experiências vivenciadas nas provas competitivas (Ames, 1992; Nicholls, 1992).

O sujeito ao estar envolvido na tarefa, a experiência de aprendizagem, a maestria ou domínio da tarefa e o progresso pessoal causam um sentimento de sucesso. A sua orientação na tarefa afeta menos a motivação, o comportamento, o cariz cognitivo e o cariz afetivo. Sempre que o inverso ocorre, isto é, se o sujeito for orientado para o ego, o sucesso subjetivo vincula-se à sua demonstração da aptidão para ser superior a terceiros no que respeito ao desempenho. Tendo em conta que na orientação para o ego, a percepção de competência é baixa, e geralmente são observados modelos motivacionais mal-adaptados, os sujeitos apresentam então falta de esforço e persistência, desvalorização da atividade e seleção de tarefas e estratégias inapropriadas para o seu potencial (Burton, Naylor & Holliday, 2001)

De um modo geral é possível caracterizar o sucesso como uma percepção subjetiva, ou seja, os atletas de competição devem definir o sucesso de formas pessoalmente controláveis, logo, se um indivíduo é capaz de atingir um objetivo pessoal significativo, então ele

experimenta o sucesso. A importância do adversário não é uniforme para todos os indivíduos (Burton, Naylor & Holliday, 2001).

Um comportamento orientado para objetivos de realização é definido como um comportamento determinado a desenvolver ou demonstrar uma competência maior, ainda que o significado de ser competente não seja igual para todos os indivíduos. É possível afirmar que existem duas configurações para a definição de competente numa determinada tarefa, onde a primeira definição passa pela referência que existem das próprias experiências e conhecimentos anteriores, ou, comparando a própria execução de uma tarefa à mesma tarefa efetuada por outros. Estes conceitos e duas formas de definir competência e sucesso encontram-se estreitamente relacionados com as duas perspetivas distintas de definir objetivos de realização, a orientação para a tarefa e para o ego (Nicholls, 1984).

Indivíduos com baixas perceções de competência pessoal, com alguma dificuldade são capazes de percecionar situações em que alcançam sucesso, pois o mais provável é percecionarem situações de frustração devido à falta de confiança (Nicholls, 1989).

CAPÍTULO 4 – PERSONALIDADE

4.1. Definição

A personalidade caracteriza-se por ser um constructo relativamente estável e durador, que resulta da junção do carácter, do temperamento e do intelecto dos indivíduos e, que determina a forma específica de ajustamento ao ambiente do ser humano (Eysenck, 1960). O principal objetivo do estudo da personalidade é o de identificar os princípios causais e processos intermédios (McCrae & Costa, 1995), que estão envolvidos na explicação das especificidades do indivíduo ao nível das emoções, relações interpessoais, atitudes, vivências e motivações (McCrae & John, 1991). Existe uma maior concentração de estudos e investigações que se baseiam na abordagem dos traços, e mais concretamente, no modelo dos Cinco Fatores (McCrae & John, 1991).

4.2. Teoria dos traços

O pressuposto dos traços de personalidade foi originalmente apresentado por Allport e Odbert, os quais definiram os traços de personalidade como sendo uma tendência determinante generalizada e personalizadas, isto é, é uma forma consistentes e estável de ajustamento do indivíduo ao ambiente (Allport & Odbert, 1936). Mais tarde os autores Raymond Cattell e Hans Eysenck consideraram a análise fatorial fundamental para o estudo dos traços (Pervin & John, 2008), e foi então introduzido o funcionamento da personalidade como um sistema (Eysenck, 1991) e desenvolvidos dois importantes e diferenciados modelos dos traços.

Eysenck em 1991, relativamente ao estudo dos traços de personalidade, sugeriu uma semelhança a correlações, organizadas segundo um modelo hierárquico (Eysenck, 1992). Refere ainda que o modelo é composto por diversos níveis de funcionamento, as características da personalidade correlacionam-se entre si e geram estruturas cada vez mais complexas (Eysenck, 1992). Mais concretamente, os primeiros níveis de funcionamento da estrutura de personalidade dizem respeito aos atos isolados ou estados transitórios do indivíduo (Eysenck, 1991; McCrae & Costa, 2006). Posteriormente, os conjuntos destes atos e

estados organizam o nível dos comportamentos habituais. E aos comportamentos habituais que estão relacionados entre si, acomoda o nível dos traços. Desta forma estes conjuntos de traços situam-se num nível hierárquico superior, o qual é constituído na sua generalidade por Tipos, Dimensões ou Factores (Eysenck, 1960).

Eysenck Para além de contribuir fortemente para a compreensão das bases biológicas (Eysenck, 2006) que influem as diferenças individuais ao nível dos traços e tipos (Eysenck, 1992), defendia um modelo biossocial da personalidade. Eysenck consegue então propor o modelo dos três fatores de personalidade, utilizando o sistema PEN (Psicoticismo, Extroversão e Neuroticismo) estão são assim os fatores universais da personalidade e são consistentes ao longo do tempo (Eysenck, 1992), possuem ainda uma forte componente biológica e hereditária (Eysenck, 2006).

Os traços de personalidade podem ser definidos como sendo dimensões das diferenças entre indivíduos, que se referem a uma tendência para apresentar padrões consistentes de ações, sentimentos e pensamentos (McCrae & Costa, 2006). São assim tendências básicas, ainda que tenham uma origem endógena, são passíveis de ser avaliadas por procedimentos empíricos sendo possível colocar hipóteses explicativas do comportamento humano (Golberg et al., 2006; McCrae & Costa, 2007).

4.3. Hipótese lexical

A Hipótese Lexical é uma abordagem fundamentada nas contribuições do código inato dos traços (McCrae & Costa, 2006). O autor Galton, um dos primeiros cientistas a criar a hipótese lexical e a apreciar o número de termos descritivos da personalidade utilizados (Goldberg, 1990). Mais tarde, os autores Allport e Odbert (1936) sugerem que o ser humano procura aspetos e características que lhe permitam identificar e avaliar os processos mentais e disposições que observa em terceiros, por sua vez estes aspetos e características não eram arbitrárias, isto é, ao conseguirem compreender essas características podem aumentar a aptidão para compreender e controlar os outros. Considerando que as dimensões da personalidade estão representadas no nosso vocabulário, iniciou-se o desenvolvimento de uma taxonomia de aspetos e características descritivas da personalidade na população. Investigadores como Allport e Odbert (1936) e ainda Norman (1967) foram alguns dos principais autores com contribuições fundamentais para o estudo destes aspetos e características.

Posteriormente um outro autor, Cattell, que foi um dos grandes impulsionadores da redução e análise fatorial destes aspetos e características (John, Angleitner & Ostendorf, 1988), sendo o principal autor que desenvolveu o modelo de 16 Fatores da Personalidade.

4.4. O Modelo dos cinco fatores da personalidade

Precedente ao Modelo dos Cinco Fatores que se conhece atualmente, a primeira hipótese de estudo dos Cinco Fatores de personalidade nasceu com o autor McDougall (1932) que ao teorizar que, embora a personalidade seja complexa e diversificada, existem vantagens em analisá-la através de cinco fatores diferenciados mas indissociáveis. Goldberg (1990; 1992) confirmou esta hipótese através da perspetiva lexical e prosseguiu com o estudo dos adjetivos dos traços e conseguiu obter na língua inglesa, descrições pormenorizadas e organizadas em cinco fatores robustos. Enquanto, através de diferentes instrumentos e amostras, diversos outros autores de igual modo detetaram estes cinco fatores. Depressa aumentou o consenso pelo Modelo dos Cinco Fatores da personalidade ou *Big Five* (McCrae & John, 1991).

Nos dias de hoje, este é um modelo que consiste numa taxonomia compreensiva dos traços ou disposições da personalidade (McCrae, 2010), e propõe que as características da personalidade se organizam em cinco dimensões básicas (Goldberg, 1990; McCrae & Costa, 1997).

Através do desenvolvimento do Inventário de Personalidade NEO e do conjunto de estudos baseados no Modelo dos Cinco Fatores, foi também desenvolvida a Teoria dos Cinco Factores (McCrae & Costa, 2006), a qual consiste numa teoria geral dos traços que fornece uma interpretação explorativa da taxonomia do *Big Five* (John, Naumann & Soto, 2008) a qual dá uma definição da personalidade como sendo um sistema psicológico que integra aspetos biológicos e socioculturais (McCrae, 2010).

4.5. Descrição dos 5 fatores

Os cinco fatores mencionados são aqueles reúnem melhor consentimento: O primeiro fator, a Extroversão e Introversão; o segundo fator, a Agradabilidade e o Antagonismo; o terceiro fator, a Conscienciosidade e Irresponsabilidade; de seguida temos o quarto fator, o Neuroticismo e a Estabilidade Emocional; e por último o quinto fator, a Abertura à experiência e a Convencionalidade (McCrae & Costa, 1997; John et al., 2008).

O primeiro fator diz respeito, mais concretamente, à quantidade e intensidade do tipo de interações interpessoais, e a características como o nível de atividade, necessidade de estimulação e de alegria (Costa & Widiger, 2002). Mais Extroversão envia-nos para indivíduos mais sociáveis, ativos, faladores (John et al., 2008), otimistas, e que procuram a diversão (Costa & Widiger, 2002), em contrapartida, valores mais baixos indicam pessoas mais reservadas, tímidas (John et al., 2008), autónomas, menos faladoras ou exuberantes (Costa & Widiger, 2002). O segundo fator, de igual modo, consiste numa dimensão

interpessoal, onde os indivíduos com maiores valores de Amabilidade tendem a evitar o conflito, a ser simpáticos, afetuosos, honestos, altruístas e singelos. Por outro lado, valores mais baixos, situam-se os indivíduos mais hostis, críticos, ofensivos, questionáveis, pouco colaborantes, irritáveis, alguns manipuladores e vingativos (Costa & Widiger, 2002). Por sua vez, o terceiro fator, avalia o nível de disposição, persistência, controlo e motivação do comportamento direcionado para os objetivos. Aqueles mais conscienciosos tendem a ser mais organizados, autodisciplinados, competentes, conscienciosos, eficazes e perseverantes. Todavia, aqueles indivíduos mais irresponsáveis são mais propícios a produzir uma opinião mais negativa das suas capacidades, a deixar desvanecer a sua motivação habitualmente, definir poucos objetivos ou a contentar-se facilmente, com uma tendência igualmente para ser menos cuidadosos ou por vezes negligentes (Costa & Widiger, 2002).

O quarto fator respeita o nível de ajustamento e instabilidade emocional, isto é, sujeitos com elevados níveis de Neuroticismo apresentam uma maior tendência para experimentar mais ansiedade, são mais temperamentais, a experienciar culpa, inadequação, inferioridade, tristeza, vergonha, fraco controlo de impulsos e dificuldade em lidar com o *stress*. Inversamente, encontram-se situados os sujeitos mais calmos, que excecionalmente experienciam emoções negativas, não muito menos perturbados por situações sociais embaraçosas e possuem maior tolerância à frustração (Costa & Widiger, 2002). O último fator (fator cinco) é caracterizado por envolver uma apreciação e procura ativa de novas experiências (Costa & Widiger, 2002), ou seja, níveis elevados de Abertura à Experiência indicam indivíduos criativos, originais, com muitos interesses (John et al., 2008) e valores pouco convencionais. Em oposição, níveis baixos, estariam caracterizados aqueles sujeitos mais convencionais nas crenças e atitudes, simples, dogmáticas, rígidas, com uma tendência para manter um conjunto de comportamentos circunscrevidos (Costa & Widiger, 2002).

4.6. Características do modelo dos cinco fatores

Com todas as investigações efetivadas ao Modelo dos Cinco Fatores o conhecimento sobre a estrutura e funcionamento da personalidade amplificou-se e melhorou consideravelmente ao longo dos anos. Como este modelo se encontra inserido na abordagem dos traços, tem comprovado que a personalidade está organizada segundo uma estrutura hierárquica, com 5 traços alargados num nível superior e traços específicos num nível inferior (Diener & Scollon, 2001; McCrae, 2002; McCrae, 2010). Ainda que sejam identificadas ligeiras mas significativas diferenças culturais nos perfis de personalidade, estas dimensões e traços constituem estruturas universais da mesma (McCrae & Costa, 1995; McCrae & Costa, 1997; Benet-Martínez & John, 1998; McCrae et al., 1999; McCrae et al., 2005a; McCrae et

al., 2005b). As características que definem a personalidade não são iguais para todos os indivíduos, existem pois diferenças a vários níveis, nomeadamente entre sexos, onde é passível de observar algumas pequenas mas consistentes diferenças nos níveis de Neuroticismo e Amabilidade, dimensões que apresentam níveis mais elevados nas mulheres (Costa, Terracciano & McCrae, 2001).

A formação da personalidade fica completa quando o ser humano atinge a maturação no início da idade adulta (Costa et al., 1986; McCrae, 1993; Hopwood et al. 2011). Daqui para a frente, observam-se que estas características individuais mantêm-se predominantemente estáveis ao longo do tempo (McCrae, 1993). Ainda que sejam conhecidas algumas pequenas mas replicáveis mudanças na sua maturação (Costa et al., 1986; McCrae et al., 2005a; Terracciano, McCrae & Costa, 2010; Boyce, Wood & Powdthavee, 2013), confirmando-se ao longo do envelhecimento uma diminuição dos níveis de Neuroticismo, Extroversão (McCrae et al., 1999; Scollon & Diener, 2006) e Abertura à experiência, e aumento dos níveis de Amabilidade e Conscienciosidade (McCrae et al., 1999). Tanto em modelos anteriores como no modelo *Big Five*, os factores de personalidade detêm uma forte base biológica (Botwin & Buss, 1989; Jang, McCrae, Angleitner, Riemann & Livesley, 1998; Bouchard & Loehlin, 2001; Jang, Livesley, Angleitner, Riemann & Vernon, 2002; Hopwood et al. 2011) ainda que sucedam algumas interações e influências do ambiente (McCrae & Costa, 1995; McCrae, Yik, Trapnell, Bond & Paulhus, 1998; Scollon & Diener, 2006).

A Teoria dos Cinco Fatores diz que a elevada estabilidade e forte influência biológica que é próprias dos traços de personalidade, incute que os 5 traços da personalidade possuem uma origem endógena e que não sofrem uma influência direta do ambiente. Sugere que o ambiente interage com os traços, com o objetivo de influenciar os níveis inferiores da hierarquia, isto é, apenas se denotam influências situacionais no nível hierárquico das adaptações características do indivíduo, tais como hábitos, atitudes, papéis sociais, e no nível dos comportamentos e experiências mais específicos (McCrae, 2010).

4.7. Personalidade e o desporto de competição

A relação entre personalidade e o desporto tem sido uma das áreas de investigação mais exploradas. A quantidade e variedade de pesquisas e artigos publicados demonstram a importância para os investigadores profissionais envolvidos na área da psicologia, na área da atividade física e na área do desporto de alto-rendimento em procurar perceber se as diferenças entre atletas com níveis de rendimento diferenciados se deviam às variações individuais no campo da personalidade. A complexidade do tema aponta para a necessidade de um aprofundamento teórico numa área que, intriga aqueles que procuram explicações

científicas para as diferenças de personalidade entre os atletas. Alguns autores apontam para um decréscimo de interesse do tema com a publicação de poucos artigos diretamente relacionados à personalidade (Cox, 1990; Auweele et al., 1993).

No que concerne há existência de um perfil específico de uma personalidade dos atletas de sucesso, são bastantes os autores que apontam para falhas nas precisões do conhecimento entre a relação entre personalidade e desporto de competição (Cox, 1990; Auweele et al., 1993). Os resultados para além de não serem muito reconfortantes, não permitiram encontrar qualquer perfil na forma de ser, que fundamentassem as diferenças de rendimento (Gomes & Cruz, 2001). Por isso, vários investigadores procuraram descobrir outras justificações, fora do contexto da personalidade, numa área de interesse distinta, mais preocupada em analisar processos e fatores cognitivos envolvidos no rendimento dos atletas. Ou seja, para além de continuar a ser importante determinar as características psicológicas que diferenciam os atletas entre si, também se tornou essencial avaliar e compreender o modo como eles percecionam e avaliam, do ponto de vista cognitivo, as competições (Gomes & Cruz, 2001). A existência de um determinado contexto desportivo, com as suas próprias condições, especificidades e exigências, implica que se contemple a análise da relação do atleta com o meio, nomeadamente a forma como o atleta interpreta o meio onde está inserido, a relação que tem com ele e a forma como todos estes aspectos influenciam o seu comportamento no momento (Gomes & Cruz, 2001).

Estudos acerca da relação entre a modalidade desportiva praticada e o tipo de personalidade, têm sido o objeto de estudo de diversas investigações (Bartholomeu et al., 2010; Fischer, 1984; Naveira; Barquín; Pujals, 2011; Silva, 1984; Vealey, 1992; Weinberg; Could, 1995). Os estudos em redor do conceito de personalidade enquanto diferença individual, apresentam-se como inconclusivos, uma vez que, além da discordância acerca do que é a personalidade, podendo ser tratada como uma característica subjetiva e comportamental no âmbito da psicologia, no contexto desportivo, procura-se um padrão ou modelo que caracterize o atleta de alto rendimento. Os vários métodos e técnicas e a relação desenvolvidos pelos estudiosos entre a tipologia e escolha prática de determinadas modalidades desportivas, ainda não chegaram a respostas conclusivas ou explicativas suficientes para satisfazer os técnicos e atletas ou mesmo os investigadores (Rubio, 1999).

Existem três perspetivas que se destacam frente aos vários modelos de estudo da personalidade em Psicologia, um dos modelos denominado por determinista, o qual é pouco adotado na área desportiva, próxima a da psicodinâmica que tem como referencia autores como Freud, Jung e Adler. Um segundo modelo considerado como o modelo do traço, no qual

a personalidade é considerada como um conjunto de características relativamente constantes que diferenciam um indivíduo de todos os outros, este modelo é referenciado por autores como Allport. E por último um terceiro modelo, denominado por modelo internacional, o qual procura compreender a personalidade a partir da interação das influências pessoais como as do meio em que o indivíduo está inserido, sendo Bandura um dos teóricos mais referenciados deste modelo. Um dado em comum nos estudos relacionados com o estudo da personalidade refere que ainda que a personalidade seja caracterizada pela composição individual dos traços de um indivíduo, no desporto este pormenor ganha adjacências próprias ao procurar um perfil comum naquilo que se refere à conquista e ao sucesso (Silva, 1984).

Vários autores analisaram a relação da personalidade com a prática desportiva em competição, onde analisaram pontos em comum (Machado, 1997). O estado psicológico do indivíduo influencia a resposta psicológica e o comportamento durante o exercício (durante os treinos ou durante as provas), produzindo um efeito favorável no processo de desenvolvimento social, tornando as atividades físicas mais eficientes quando associadas a um trabalho cognitivo. Já a respeito da personalidade no domínio desportivo, os traços de personalidade podem ser considerados fracos preditores de desempenho, mas por outro lado apresentam-se com preditores de longo prazo para converter aptidões em conquistas (Machado, 1997).

As principais investigações acerca da personalidade dos atletas encontram-se orientadas para a identificação de um certo número de traços que os definem (Weinberg & Gould, 1995). O traço de personalidade representa a tendência característica de um determinado sujeito atuar de um determinado modo. Estas investigações são fundamentadas na determinação dos traços de personalidade correspondentes à personalidade dos sujeitos, apoiam-se na determinação dos traços de personalidade correspondentes à participação desportiva e na obtenção de melhores resultados nas competições.

Um estudo efetuado por Messias e Pelosi (1997), evidenciou que mesmo com múltiplas diferenças individuais, existe de facto um perfil comum de atletas que apresentam características como autoconfiança, melhor concentração, preocupação positiva pelo desporto, mais otimistas em relação ao futuro, determinação, perseverança e compromisso. Todavia, para o autor Vealey (1992) a área do desporto tem demonstrado uma preocupação em descrever características psicológicas em atletas, a influência da personalidade no comportamento desportivo, transformações da personalidade, baseado numa extensa revisão bibliográfica apontam algumas conclusões gerais sobre as pesquisas efetuadas. Mas não se verificam evidências, pelos estudos, de que exista uma personalidade típica de atleta. Não se

verifica conclusões sobre a existência de um tipo de personalidade mais característica dos atletas com maior sucesso. As várias investigações existentes que explicam as diferenças entre personalidade e os diferentes subgrupos desportivos, tais como diferenças específicas e gerais entre as modalidades individuais e coletivas, são inconclusivas. O autor anteriormente referido destaca ainda que o sucesso no desporto de competição pode conter influências naquilo que é a saúde mental do atleta, facilitando a autoperceção positiva e produção de estratégias cognitivas de sucesso, o que não mostra mudanças no traço de personalidade do mesmo.

Entre os poucos estudos e investigações publicadas que referem a avaliação psicológica no contexto desportivo, autores como Lage, Ugrinowitsch e Malloy-Diniz (2010), referem como é que diferentes componentes da personalidade e da cognição, como por exemplo, o controlo dos impulsos e a procura de sensações, influenciam o desempenho desportivo. É um tema que tem captado a atenção de bastantes investigadores e estudiosos de diferentes modalidades desportivas, pois, relacionado com os desportos de alto rendimento, cada pormenor melhor controlado pode conduzir o atleta ao sucesso. Pelo que, conhecer mais profundamente os aspetos cognitivos e as dimensões da personalidade que estão relacionadas com a eficiência dos atletas, torna-se um desafio não só da psicologia, mas também dos estudos que abordam o desporto numa perspetiva neuropsicologia.

Esta análise de variáveis cognitivas, comportamentais e emocionais em contextos desportivos específicos, como a impulsividade e o efeito que tem na prática desportiva, efeitos cognitivos relacionados com a contusão cerebral em razão da modalidade desportiva, exemplos de estudos da aplicação também da Neuropsicologia às práticas desportivas, é explicitada de uma forma peculiar (Lage et al., 2010). Diversos autores como Potgieter e Bisschoff (1990) e Jack e Ronan (1998) mencionam estudos onde são apresentadas que as escolhas no contexto desportivo podem ser baseadas nos níveis de sensação, experiência e risco promovido pela atividade, onde sujeitos com tendência a uma procura das sensações que aproximam mais de desportos de alto-risco, tais como o para-quedismo e o alpinismo. Resultados mais apurados em relação à procura das sensações são de igual modo encontrados em desportos de risco intermédio como os de combate.

A experiência no desporto pode moderar a prontidão para a procura de sensações impulsivas, como por exemplo, os sujeitos experientes que escalam montanhas, calculam mais os riscos e são menos levados pela procura de uma sensação impulsiva comparados com os montanhistas menos experientes (Llewellyn & Sanchez, 2008). A análise de características da personalidade pode contribuir para direcionar jovens para um formato de modalidade

desportiva, e mais ou menos contacto, maior ou menor risco, entre outras hipóteses e variáveis. Contudo quando para desportistas em atividade e de igual modo atletas de alto rendimento, o diagnóstico de impulsividade pode proporcionar uma intervenção no sentido de fortalecer, compensar ou contornar dificuldades encontradas na prática desportiva que possam vir a intervir no desempenho ou no nível de risco assumido durante a atividade (Llewellyn & Sanchez, 2008).

Num estudo onde o principal objetivo era o de investigar as diferenças no comportamento desportivo entre sujeitos impulsivos, foi analisada a relação entre a impulsividade atencional, motora e cognitiva e o desempenho técnico de atletas de andebol durante os jogos de um campeonato distrital. Para a análise do desempenho técnico foram executadas anotações quantitativas da qualidade das acções dos atletas durante um jogo (nomeadamente o número de erros de passe, número de golos marcados, numero de faltas cometidas, entre outras). Para analisar do nível de impulsividade dos atletas, foi utilizado um conjunto de testes neuropsicológicos. As conclusões e resultados do estudo apontaram para uma correlação positiva entre a impulsividade toral e o número de erro de passes, sugerindo que a predisposição para respostas de reações rápidas e não planificadas pode ser uma variável de influencia na precisam das ações (Lage et al., 2010).

Especificando um pouco mais a relação dos instrumentos para avaliação da personalidade baseados no modelo dos cinco grandes fatores, como o inventário multifásico de personalidade (MMPI) e os 16 fatores da personalidade de Cattell, além do NEO-PI-R e do BFI, são amplamente utilizados no contexto desportivo a fim de mapear os aspetos psicológicos que podem exercer alguma influência no desempenho dos atletas (Bartholomeu et al., 2010).

A avaliação da personalidade no campo desportivo é muito meticulosa, considerando que os sujeitos muitas vezes estão mais preocupados na aprovação, no seu alto-desempenho desportivo, do que no cuidado consigo mesmos tanto a nível físico como psicológico, isto é, um atleta que se lesione muitas vezes procura dissimular uma ausência de lesão para não ser retido da competição. (Nogueira, 2007).

CAPÍTULO 5 – OTIMISMO E PESSIMISMO

5.1. Emoções

As emoções são designadas por paixões como o amor, o ódio, a alegria, a tristeza e a admiração, Spinoza (1632, 1677), mencionou apenas algumas emoções como a alegria, a pena e o desejo. Atualmente, o estudo das emoções é muito mais complexo, abrangente e reiterado, podendo ser referida a taxonomia de Ekman (1984), esta que é das mais utilizadas, por incluir emoções como o medo, a cólera, a repugnância, o desprezo, a surpresa, a angústia e a alegria (Baptista, 2009).

O conceito de emoções é visto na atualidade como sendo uma percepção de estímulos que produzem mudanças corporais e uma sensação causada por essas mudanças (James, 2007). Através desta definição William James conseguiu alcançar o mecanismo básico para o entendimento das emoções e dos sentimentos, mesmo que, desvaloriza-se a avaliação cognitiva da situação que provoca a emoção (Damásio, 1994). Para Damásio (1994), as emoções caracterizam-se por uma junção de um processo de avaliação, simples e simultaneamente complexo, com respostas disposicionais a esse processo, na sua maioria dirigidas ao corpo propriamente dito, resultando num estado emocional do corpo, mas igualmente dirigidas ao próprio cérebro, o que resulta numa alteração mental adicional (Damásio, 1994). É ainda mencionado que existem emoções primárias (inatas) e secundárias (adquiridas pela experiência ao longo da vida) (Damásio, 1994).

As emoções são regularmente caracterizadas por quatro componentes, sendo que a primeira componente respeita à cognição (representação da situação), uma segunda componente motivacional-comportamental (comportamento face à situação), uma terceira componente fisiológica (manifestações corporais face à situação) e uma quarta componente de experiência subjetiva (o que o indivíduo sente, estado afetivo). De referir ainda a intensidade e duração da emoção e da interação entre estas componentes (Clore & Ortony, 2000).

Contudo as emoções podem ser caracterizadas como dimensões do afecto (positivo e negativo). Determinadas emoções como a tristeza, o desprezo, o medo, a ira e o nojo são consideradas como emoções negativas, por outro lado a felicidade é considerada uma emoção positiva, a surpresa pode ser incluída em ambas as categorias (Baptista, 2009). O afecto é

conceptualizado pelo humor e emoção, esta encontra-se presente nas avaliações que os sujeitos executam dos acontecimentos de vida (Diener *et al.*, 1999). Alguns autores afirmam que o afeto positivo e o afeto negativo são independentes e que a carência de afeto negativo não representa a presença de afecto positivo (Bradburn, 1969). Os célebres autores Diener e Emmons em 1984 mostram algumas evidências desta independência, num estudo onde revelam uma correlação inversa em determinados momentos entre o afeto positivo e negativo, porém, esta correlação diminui à medida que o intervalo de tempo aumenta. Explicaram ainda que, ao consideramos um intervalo de tempo de igual ou superior a algumas semanas, os níveis de afeto positivo e negativo experienciados pelos sujeitos são independentes. Alguns estudiosos examinaram a influência da intensidade e a frequência da afetividade no bem-estar subjetivo dos sujeitos, onde concluíram que a frequência e a intensidade eram representativas de processos separados que contribuem de forma independente para a experiência afetiva (Diener, Larsen, Levine & Emmons, 1985).

As emoções negativas foram o maior foco de atenção por parte dos investigadores por um período de tempo extenso, devido mesmo à sua tendência habitual para estudar o que produz efeitos ao nível do bem-estar e o facto de que, as emoções positivas são mais difíceis de estudar, porque existem em menor número e são menos indiferenciadas comparativamente com as emoções negativas (Fredrickson, 2003). Por exemplo, as emoções negativas possuem expressões faciais específicas que no seu general são reconhecidas universalmente por todos, enquanto as emoções positivas partilham o sorriso de Duchenne, que se caracteriza por ser uma contração dos músculos dos olhos e elevação dos cantos dos lábios (Fredrickson, 2003).

Os diversos modelos teóricos relativos às emoções, apresentavam todos eles uma característica em comum, que era a associação das emoções a uma propensão de ação específica, o medo encaminha à fuga, a cólera é associada ao ataque (Fredrickson, 1998, 2000, 2003). Considerava-se que as emoções negativas (seja o medo, o nojo ou a cólera) favoreciam a sobrevivência dos sujeitos perante as ameaças que estes enfrentavam nos primórdios da vida humana, cumprindo assim uma função adaptativa. (Fredrickson, 2003). Em sentido oposto, as mudanças corporais, a tendência para agir e as expressões faciais geradas pelas emoções positivas não são vistas como relevantes para a sobrevivência como nas emoções negativas (Fredrickson, 2003). Todavia, muitas das emoções positivas não se ajustam a esses modelos, porque as emoções positivas habitualmente não ocorrem em circunstâncias de vida ameaçadoras e naturalmente, parece que não provocam impulsos bem definidos para uma ação específica (Fredrickson, 1998, 2003). Um dos modelos desenvolvidos procura explicar a função de um subconjunto de emoções positivas (a alegria, o

interesse, o amor e o contentamento) e sugere substituir a expressão tendência à ação por tendência de pensamento-ação (Fredrickson, 1998), este modelo era representado pela teoria da ampliação-construção das emoções positivas (Fredrickson, 1998). Por sua vez as emoções negativas (o medo, a tristeza, a cólera) reduzem o repertório de pensamento-ação dos sujeitos para ações específicas possibilitando uma atuação de forma imediata perante uma ameaça. Em contrapartida, a teoria ampliação-construção diz que o papel das emoções positivas (a alegria, o interesse e o contentamento) não se circunscreve à resolução direta dos problemas de sobrevivência, mas sim com a ampliação do repertório repentino de pensamento-ação, aumentando o espectro dos pensamentos e ações, permitindo desta forma, uma construção de recursos pessoais mais estáveis e duradouros (físicos, intelectuais, sociais e psicológicos) (Fredrickson, 2000, 2004).

São referidas por Fredrickson (2004) algumas emoções positivas no seu modelo, que indicam o seu efeito (são estas a alegria, o interesse, o contentamento e amor). A emoção positiva de alegria, tem um efeito de estimular o divertimento, apelar à criatividade estimulando não só o desenvolvimento social e físico como também o intelectual e artístico. O interesse como emoção positiva, é visto como um sinónimo de curiosidade, pois promove o desejo de explorar, adquirir novas informações e experiências. Por sua vez, o contentamento concebe o desejo de disfrutar as circunstâncias de vida atuais e integra-las em novos conhecimentos de si e do mundo. A emoção do amor é vista como uma mistura de emoções positivas distintas (alegria, interesse e contentamento) experienciada em contextos seguros e de relações próximas, promovendo etapas recorrentes de impulsos para o sujeito folgar, explorar e disfrutar dos seus entes queridos. Estas tendências de pensamento-ação (explorar, brincar, disfrutar) espelham formas diferentes das emoções positivas dilatam o modo habitual de agir e pensar.

Estes recursos individuais adquiridos através da experiência das emoções positivas são estáveis, duráveis e subsistem mesmo após os estados emocionais transitórios que conduziram à sua aquisição e, a constante experiência de emoções positivas encaminha a um aumento desses recursos que podem ser utilizados posteriormente. Os indivíduos tornam-se mais criativos, informados, socialmente integrados, resilientes e até saudáveis através das experiências emocionais positivas (Fredrickson, 1998, 2004). A teoria da ampliação-construção faculta uma nova perspetiva acerca do significado adaptativo de emoções positivas. Nos primórdios da vida humana, o Homem reunia mais recursos pessoais consoante a experiência destas emoções positivas (que forneciam novas formas de pensamento e ação) permitindo que, quando se deparassem com ameaças à sua integridade física, os seus recursos

personais aperfeiçoados manifestavam-se numa maior oportunidade de sobrevivência, ou seja, aumentavam a probabilidade de viver mais tempo (Fredrickson, 1998, 2004).

5.2. Efeitos e benefícios das emoções positivas

Segundo Isen (1987) as emoções positivas proporcionam um aumento do repertório do pensamento-ação (Fredrickson, 2001, 2004). Os sujeitos que experienciam emoções positivas habitualmente apresentam um padrão de pensamento flexível (Isen & Daubman, 1984), criativo, (Isen, Daubman & Nowicki, 1987); eficiente (Isen, Rosenzweig & Young, 1991) e com maior receptividade a novos conhecimentos (Estrada, Isen & Young, 1997). As investigações da autora anteriormente mencionada, apesar de não referirem especificamente as emoções positivas ou tendências de pensamento-ação, mostraram evidências de que o afeto positivo aumenta a cognição. Estes estudos permitiram o apoio empírico para a hipótese de que, diferentes tipos de emoções positivas detêm de uma capacidade de aumentar o repertório momentâneo do pensamento-ação, enquanto as emoções negativas balizam esse mesmo repertório (Fredrickson, 2001, 2004).

Foi efetuada uma investigação com uma amostra de estudantes de medicina, onde o principal objetivo era o de verificar o efeito do afeto positivo nas tomadas de decisão relativamente a diagnósticos. O grupo de controlo e o grupo de estudantes que foi sujeito a uma indução do afeto positivo segundo o relato de sucesso numa tarefa não apresentaram diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito à tendência na escolha correta de diagnóstico. Porém, o que foi sujeito à indução de afeto positivo foi capaz de chegar de forma mais rápida e aprofundada e com menor evidência de desorganização no protocolo ao diagnóstico, apresentando uma maior flexibilidade e eficácia nas tomadas de decisão e resolução de problemas (Isen *et al.*, 1991)

Uma outra investigação foi desenvolvida com o objetivo de verificar se as emoções positivas expandiam a cognição e a capacidade de atenção, aumentando o número de pensamentos e de ações, mediante a indução de emoções positivas e negativas através do visionamento de filmes. Por sua vez, o grupo de controlo assistiu igualmente a um filme, onde o conteúdo não desencadeava qualquer tipo de emoção, aqui o objetivo era conservar um estado de neutralidade. Foram solicitadas duas tarefas de forma a avaliar a amplitude do repertório pensamento-ação, a primeira tarefa seria um pedido para que os sujeitos se descentrassem do conteúdo dos filmes, mas que se imaginassem numa situação que desencadeasse alguns sentimentos análogos e que efetuassem uma descrição do que fariam de acordo com o que estavam a sentir. Por sua vez o grupo de sujeitos que se encontravam num estado emocional positivo, os quais apresentaram um maior número de respostas do que os

sujeitos num estado emocional negativo e do que os que se encontravam num estado neutro (Fredrickson & Branigan, 2005).

As emoções positivas são também utilizadas para combater os efeitos das emoções negativas, isto é, podem corrigir ou anular o efeito das emoções negativas, o que foi designado de hipótese anulatória., isto é, as emoções positivas podem servir de “medicamento” contra os efeitos das emoções negativas (Fredrickson, 2004). Num estudo de Fredrickson (2000), onde foi testada a hipótese anulatória pela indução de emoções negativas mediante a solicitação da tarefa de uma preparação de um discurso. O objetivo seria provocar ansiedade, aumentar o ritmo cardíaco, pressão sanguínea e vasoconstrição periférica. Os participantes quando concluíram que não tinham que entregar os discursos, foram-lhes exibidos (a cada grupo de participantes) um de quatro filmes, que lembravam os estados emocionais de divertimento, contentamento, tristeza ou nenhuma emoção. Após a avaliação do ritmo cardíaco, a pressão arterial e vasoconstrição periférica dos participantes, constatou-se que os sujeitos que experienciaram emoções positivas usufruíram de uma recuperação mais acelerada da atividade cardíaca inicial, antes de serem colocados na situação geradora de ansiedade, do que o que assistiram ao filme de conteúdo neutro. Pelo contrário, os indivíduos que assistiram aos filmes que geravam tristeza tiveram uma recuperação mais vagarosa. As emoções positivas ajudam a regular a reatividade cardiovascular que tem um potencial prejudicial para a saúde, a qual se verificou perante a frequente exposição a emoções negativas (Fredrickson & Levenson, 1998; Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tugade, 2000).

A hipótese anulatória indica que com o efeito anulatório das emoções positivas, os sujeitos são capazes de melhorar o seu bem-estar e a sua saúde, através da experiência frequente de emoções positivas em determinados momentos da sua vida e de modo a conseguir lidar com as emoções negativas (Fredrickson, 2000). Noutros estudos, as conclusões são bastante semelhantes, isto é, o experienciar emoções positivas durante situações onde os níveis de *stress* são bastante elevados ajuda os próprios sujeitos a enfrentar de um modo mais eficiente essas situações (Folkman & Moskowitz, 2000), existindo sujeitos que compreendem e empregam os benefícios que as emoções positivas lhe trazem, mais do que outros. Esta diferença entre sujeitos detém uma característica determinante, a qual se denomina de resiliência psicológica. Os sujeitos que têm um maior índice de resiliência, são capazes de recuperar mais rapidamente e de um modo mais eficiente comparativamente aos sujeitos com um índice de resiliência mais baixo (Fredrickson, 2004). Esta correlação entre resiliência e emoções positivas, têm sido suportada através de diversos estudos longitudinais,

estes que sugerem que os sujeitos mais resilientes têm uma abordagem mais otimista, dinâmica e apaixonada pelos objetivos que perseguem, demonstrando maior abertura à experiência (Block & Kremen, 1996). Em alguns estudos os investigadores verificaram que os sujeitos mais resilientes recorriam a emoções positivas como um modo de recuperação de acontecimentos de grande *stress* e, procuraram um significado positivo nestes acontecimentos (Tugade & Fredrickson, 2004). Estas investigações concluíram que ao experienciar emoções positivas durante momentos de *stress* promove uma procura de novas formas de agir e pensar, mediante a exploração e experiência, estes sujeitos encontraram estratégias de *coping* alternativas que funcionaram como que uma proteção física e psicológica contra a afetividade negativa que as experiências de vida adversas desencadearam. Em suma, as emoções positivas ajudam na construção de recursos para uma vida de sucesso (perseverança, resiliência, autoestima entre outros), ajudam os sujeitos a ter vidas mais satisfatórias, otimistas e uma maior sensação de realização (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008).

5.3. O otimismo e pessimismo

A psicologia positiva estuda variados aspetos e virtudes positivas e o conceito de otimismo é um deles, este funciona como um protetor da doença mental (Seligman, 2002). É um conceito avaliado de uma forma diferente, isto é, correlaciona-se com humor positivo, com a moral, com a perseverança, com a resolução eficaz de problemas, e também com a realização de determinados objetivos e até com uma vida mais saudável, satisfatória e livre de traumas (Peterson & Steen, 2003). Encontra-se associado à satisfação e ao bem-estar subjetivo (Carver, Scheier, Segerstrom, 2010).

O otimismo é uma expectativa global de resultados positivos (é uma perceção do sucesso), por sua vez o pessimismo é definido como uma expectativa negativa de resultados negativos (perceção de insucesso) (Scheier & Carver, 1985, 1992). Alguns autores afirmam que indivíduos otimistas quando confrontados com contratempos têm uma expectativa de os conseguir ultrapassar e alcançar resultados positivos, ao contrário dos sujeitos pessimistas que perante a adversidade não têm esta capacidade então esperam resultados negativos. Estas características são consideravelmente estáveis, são organizações específicas da personalidade. Alguns autores desenvolveram o conceito de otimismo disposicional (Scheier & Carver, 1992). As ações que os sujeitos efetuam são influenciadas pelas expectativas e consequências das suas ações, porque, a vida dos sujeitos organiza-se em redor de objetivos e, da regulação das ações que os orientam para esses objetivos (modelo de autorregulação) (Carver & Scheier, 1981). Tanto o otimismo como o pessimismo, envolvem confiança e dúvida não só em

contexto desportivo, mas analogamente à vida de uma forma geral. Enquanto os sujeitos mais otimistas são confiantes e persistentes trabalhando arduamente para alcançar os seus objetivos, ainda que existam alguns impedimentos, os sujeitos mais pessimistas perante as dificuldades apresentam uma tendência para estarem inertes, hesitantes ou até mesmo renunciarem à tarefa (Peterson & Chang, 2003; Carver, Scheier & Segerstrom, 2010). Perante as adversidades, os sujeitos experienciam diferentes emoções e sentimentos, e o equilíbrio entre as emoções e os sentimentos está dependente das diferenças que residem no otimismo entre os indivíduos (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010). As investigações efetuadas por Chang (1996), pretenderam identificar quais as possíveis diferenças culturais entre o otimismo e pessimismo entre sujeitos asiáticos-americanos e caucasianos-americanos, onde afirmou que, os asiáticos-americanos eram significativamente mais pessimistas e menos otimistas que os caucasianos.

Quando os indivíduos acreditam que os seus objetivos são possíveis de atingir, experienciam o afeto positivo, por isso é que os sujeitos otimistas relataram níveis mais elevados de afetividade positiva, ou seja, o otimismo e o pessimismo encontram-se relacionados com a afetividade positiva e negativa. Diversos investigadores apuraram que o otimismo aparenta produzir efeitos positivos no bem-estar físico e psicológico, relacionando-se positivamente à afetividade positiva, contrariamente ao pessimismo, o qual se relaciona diretamente com a afetividade negativa (Scheier & Carver, 1992; Chang, Maydeu-Olivares & D’Zurilla, 1997). São nestas diferenças que é verificar a forma como os indivíduos encaram as adversidades, porque estas têm implicações no modo como enfrentam as situações de *stress*. Os estudiosos da área, verificaram que o pessimismo correlaciona-se com sintomas depressivos, mesmo quando controlado o efeito do otimismo, afetividade positiva e negativa, o pessimismo permanece um preditor significativo de sintomas depressivos (Chang *et al.*, 1997).

O otimismo pode também ser explicado através das características de cada sujeito relativamente à explicação que encontram para as causas dos eventos que ocorrem nas suas vidas (Peterson & Steen, 2002). A definição das características de cada indivíduo resulta da reformulação do modelo de desamparo aprendido, o qual propõe que os sujeitos se questionem face aos eventos que não controlam, principalmente os mais desagradáveis (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978). Estes fundamentos podem ser estáveis ou instáveis, globais ou específicos e, internos ou externos, pois aqueles sujeitos mais otimistas são capazes de encontrar explicações internas para os acontecimentos agradáveis e explicações externas, temporárias e específicas para os acontecimentos desagradáveis. Todavia, aqueles

sujeitos mais pessimistas percebem os acontecimentos mais desagradáveis como duradouros, gerais e internos (apresentando comportamentos de culpabilização), enquanto, os acontecimentos positivos são vistos como passageiros e externos (Peterson, Buchanan, & Seligman, 1995; Peterson & Chang, 2003). A teoria anteriormente referida indica que as explicações (otimistas ou pessimistas) influenciam de alguma forma as expectativas relativamente ao futuro (como a perseverança e o otimismo). Uma explicação mais pessimista, espera que acontecimentos desagradáveis, não permitem uma capacidade de controlo se correlacione com uma má adaptação em diversos domínios da vida, por outro lado uma explicação mais otimista espera que esses acontecimentos ocorrem devido a causas muito específicas e por isso é que é esperado um maior controlo. Concluindo, aqueles indivíduos que adotam uma explicação mais otimista são pois mais resilientes e por sua vez mais perseverantes, lidando melhor com acontecimentos *stressantes* e com níveis mais elevados de satisfação com a vida (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978; Peterson & Chang, 2003).

Em suma, o otimismo pode ser definido como um recurso psicológico ligado à saúde mental, e associado a um ajustamento e adaptação efetiva, que indica a sua importância face a determinadas situações ou acontecimentos ameaçadores vividos pelo indivíduo (Jackson, Pratt, Hunsberger & Pancer, 2005; Taylor, Kemeny, Reed, Bower & Gruenewald, 2000). O otimismo encontra-se relacionado com as expectativas e comportamentos de bem-estar e saúde (Albery & Messer, 2005). Uma orientação otimista ocorre habitualmente associada à saúde física e mental, enquanto a vertente pessimista encontra-se mais relacionada com a depressão, ansiedade, *stresse* e práticas de comportamentos de risco para a saúde e dificuldades de relação nos diferentes contextos como insucesso desportivo, académico, profissional, e dificuldade de relacionamentos sociais (Bandeira, Bekou, Lott, Teixeira, & Rocha, 2002; Jenson, Olympia, Farley & Clark, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). O otimismo está ainda fortemente relacionado a outras variáveis pessoais como a perseverança, resiliência, satisfação com a vida, autoestima, autoconceito, *locus* de controlo e autoeficácia (Scheier & Carver, 1992; Scheier, Carver & Bridges, 1994). Neste sentido, os indivíduos com baixa autoestima apresentam níveis inferiores de otimismo (Carroll, Sweeny & Shepperd, 2006).

Em relação aos atletas de competição e o otimismo, alguns estudos indicam a influência de determinados estados de humor principalmente no pessimismo disposicional (Criado & Mateos, 2008). Nesse sentido os sujeitos com níveis mais elevados de otimismo adaptam-se melhor a determinadas situações, tendo em conta, recursos mais adequados a

utilizarem para o confronto. Da mesma forma que, os sujeitos com maiores níveis de pessimismo exibem inicialmente uma maior ansiedade e menor percepção do controlo quando enfrentam a mesma tarefa desafiante (Showers, 1992). Ainda que, de uma perspetiva disposicional, o otimismo seja considerado como parte integrante da personalidade e, portanto estável, pode ser influenciado pela situação em que está colocado o sujeito (Norlander & Archer, 2002) e pela confiança do mesmo na execução da tarefa (Segerstrom, Taylor, Kemeny, & Fahey, 1998). Estes autores estudaram a relação do otimismo disposicional e situacional, com o estado de humor e as alterações imunológicas em 140 estudantes universitários. Os resultados indicaram uma relação do otimismo com um melhor estado de humor e um sistema imunológico mais saudável. Um outro investigador, Spencer (2012), analisou em estudantes a relação entre o otimismo disposicional e o estado de humor na realização de uma determinada tarefa, e os resultados apontaram no sentido em que os sujeitos com níveis mais elevados de otimismo dispunham de estados de humor mais positivos, menor sensação de fadiga e executavam por sua vez geralmente as suas tarefas em menos tempo.

5.4. Otimismo e o rendimento

As expectativas e percepções positivas (otimismo) sobre a vida podem também inspirar ou inibir a prestação desportiva. Quando são positivas (como o otimismo e a satisfação), o atleta pode facilmente atingir o sucesso, no entanto, quando toda a excitação se transforma em *stress* e ansiedade, o atleta pode cometer mais erros (Cruz, 1996).

Nas investigações acerca da influência das variáveis psicológicas sobre o rendimento e a saúde no contexto desportivo, nos últimos anos tem sido demonstrado um claro aumento dos estudos sobre a importância do otimismo e a sua relação com outras variáveis, como mostram algumas meta-análises e estudos (Bolier et al., 2013; Marin, Ortin, Fayos, & Tutte, 2013; Rasmussen, Scheier & Greenhouse, 2009; Solberg Nes & Segerstrom, 2009). O otimismo que tem sido estudado dentro do paradigma da psicologia positiva, encontra-se em expansão (Seligman, 1998). Na atualidade existem duas perspetivas complementares para analisar o otimismo, onde a primeira passa por um estilo explicativo pessimista-otimista de Peterson e Seligman (1984), que se baseia nos conceitos clássicos de Wiener et al. (1971), e uma segunda perspetiva, a teoria do otimismo disposicional de Scheider e Carver (1985). A maioria das pesquisas tem o seu foco na segunda perspetiva (Marin et al., 2013), indicando que as expectativas favoráveis diante das dificuldades, desenvolvem os esforços dos atletas para alcançar os seus objetivos, enquanto as expectativas desfavoráveis diminuem esses esforços, as vezes até ao ponto de desistirem das tarefas. Essas expectativas podem ser

consideradas como disposições estáveis, características dos atletas de elite (Garcia & Diaz Morales, 2010).

De acordo com esta proposição, podemos afirmar que os sujeitos mais otimistas são aqueles com maiores expectativas e perceções positivas sobre sua vida, enquanto os sujeitos mais pessimistas tendem a representar a sua vida de forma mais negativa (Ortin, Fayos, Gosálvez, Ortega & Olmedilla, 2011). Diferentes estudos relacionam o otimismo com uma melhor atitude face á doença e a dor arrolada a esta (Maruta, Colligan, Malinchoc & Oxford, 2000; Rees, Ingledew & Hardy, 2005; Remor, Amoros & Carrobbles, 2006). Estudos de Extremera, Duran e Rey (2007) indicam que os níveis mais elevados de otimismo estão associados menores níveis de depressão e *stress* percecionado. No âmbito desportivo, níveis mais elevados de otimismo encontram-se relacionados a melhores desempenhos (Gordon, 2008; Wilson, Raglin & Pritchard, 2002; Ortin et al., 2011; Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson & Famose, 2003; Garcia & Diaz, 2010).

Alguns estudos mencionam que os atletas com um perfil menos otimista, exibem maiores níveis de cansaço emocional, estado de humor mais depressivos e fadiga mental. Por outro lado, os sujeitos com perfil mais pessimista exibem níveis mais elevados de esgotamento emocional, despersonalização, depressão e cólera. Estes resultados indicam uma relação do otimismo e do pessimismo com o bem-estar físico e psicológico (Sanjuan & Magallanes, 2006), o que mostra que o otimismo e o pessimismo são variáveis com um elevado valor preditivo para desempenho e rendimento dos atletas (Garcia & Diaz, 2010). A característica longitudinal do referido estudo, indica que esta relação não se ajusta a um momento exato, mas que permanece firme ao longo do tempo. Os resultados referem a existência de uma relação entre o constructo otimista e o rendimento no desporto. Foi observado que os atletas que ganharam uma prova, apresentaram níveis superiores de otimismo, e níveis claramente mais reduzidos no pessimismo, uma maior perceção de realização pessoal, maior vigor e menor fadiga. Nesse sentido, Garcia e Diaz (2010), num estudo com 152 jogadores de futebol, constataram a existência de uma relação positiva e moderada entre o otimismo e o rendimento desportivo, onde foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as categorias, sendo que os sujeitos das categorias superiores apresentaram maiores níveis de otimismo.

No que respeita as expectativas dos atletas face ao seu rendimento, diversos estudos mostram como os sujeitos que são capazes de atingir os seus objetivos, tendem a apresentar níveis inferiores de pessimismo em comparação com atletas que não são capazes de atingir os seus objetivos. A relação entre as expectativas e o perfil otimista e pessimista, diz que os

sujeitos mais otimistas não só aproximam mais as suas expectativas em relação ao seu estado de forma, como enfrentam de um modo mais adequado os possíveis resultados negativos (De la Vega, Ruiz, Batista, Ortin & Giesenow, 2012; De la Vega, Ruiz, Fuentealba & Ortin, 2012). Quando falamos em competição ou provas competitivas, esta característica pode ser um fator diferenciador dos atletas que atingem o sucesso e todos os outros que não o alcançam. Um estudo onde foi analisado o otimismo e o pessimismo a partir duas perspetivas, uma primeira que pretendeu medir o otimismo e o pessimismo como sendo duas variáveis independentes e uma outra perspetiva onde se consideraram como unidimensionais e subtraiu-se a pontuação. Os resultados deste estudo indicaram que na maioria dos casos existiu a mesma influência, tanto de níveis elevados de otimismo como de níveis inferiores de pessimismo, apoiando a referida unidimensionalidade sendo estes resultados corroborados por estudos anteriores (Roysamb & Strype, 2002; Sanjuan & Magallanes, 2006; Vautier, Raufaste & Cariou, 2003).

CAPÍTULO 6 – SATISFAÇÃO COM A VIDA

6.1. Satisfação e bem-estar

Frequentemente o senso comum avalia o bem-estar e a satisfação com a vida através dos seus bens materiais, ou saúde física (Galinha & Ribeiro, 2005; Galinha, 2008). No entanto os estudos relativos ao bem-estar e satisfação com a vida valorizam outras dimensões da vida para além do bem-estar físico e económico (Novo, 2003).

O conceito do bem-estar como é atualmente conhecido foi desenvolvido por Wilson (1967), este que efetuou uma revisão do conceito, investigando o mesmo através das conceções de felicidade e satisfação. O autor Wilson (1967) pretendia então conhecer as necessidades a ter a considerar para garantir a felicidade, estas que teriam o seu foco na satisfação imediata de necessidades (produzindo assim a felicidade), enquanto a persistência de necessidades insatisfeitas produz a infelicidade), procurou ainda estudar os fatores intra-individuais, que poderiam influenciar o bem-estar, uma vez que, o grau de satisfação depende da adaptação ou do nível de aspiração, estes que são influenciados pelas experiências passadas (comparações com terceiros, valores pessoais, entre outros) (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Galinha, 2008). A satisfação com a vida é então definida como sendo uma componente cognitiva do bem-estar subjetivo, considerando ainda a felicidade como uma componente afetiva (Galinha, 2008)

O conceito de bem-estar subjetivo é definido a partir de três componentes, a satisfação com a vida, o afeto positivo e o afeto negativo (Andrews & Withey, 1976). Todavia, após múltiplas investigações, o bem-estar subjetivo foi caracterizado por ser composto por uma dimensão cognitiva que abrangia uma juízo avaliativo da satisfação com a vida e uma dimensão afetiva definida pelo afeto positivo e negativo (Lucas, Diener & Suh, 1996; Galinha & Ribeiro, 2005; Galinha, 2008).

O processo de julgamento pelo qual os indivíduos avaliam a sua satisfação com a vida tem por base um conjunto de critérios próprios e individuais (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Diener & Suh, 1997; Veehoven, 1996). Segundo Galinha (2008) a satisfação com a vida faz parte de um largo e complexo conceito que é a qualidade de vida, o qual diz

respeito à dimensão psicológica subjetiva da qualidade de vida, e que inclui outras dimensões objetivas, como as condições de vida e as circunstâncias sociais. A satisfação com a vida é também descrita como um indicador de qualidade de vida e, juntamente com indicadores de saúde física e mental possibilitam saber em que medida um determinado sujeito se está a desenvolver ou não (Veenhoven, 1996).

Para avaliar e determinar a satisfação com a vida, deve ser incluindo uma panóplia de circunstâncias diferentes entre si, as quais contêm diferentes apreciações globais da vida mas também satisfação em diferentes aspetos específicos da vida (aspetos como a saúde, a vida académica, a vida profissional, a vida conjugal, entre outros aspetos). Cada uma destas circunstâncias e aspetos é importante para a avaliação que cada indivíduo faz da sua própria satisfação com a vida, isto é, o conceito de sucesso em cada uma destas áreas é baseado nos padrões que cada sujeito possui e que considera adequado para viver uma vida com satisfação (Diener, 1984; Diener *et al.*, 1985; Galinha, 2008; Pavot & Diener, 1993). A diferença entre aquilo que são as realizações na vida dos indivíduos e os seus padrões de referência deve ser o menor possível para uma maior satisfação com a vida (Galinha, 2008).

A teoria da múltipla discrepância indica-nos que existe uma tendência para os indivíduos compararem-se com um conjunto referências ou com outros sujeitos, com as suas condições passadas, aspirações pessoais, necessidades ou objetivos de vida. As diversas apreciações de satisfação resultam de uma diferença entre aquilo que são as condições atuais do indivíduo e seus padrões. A diferença envolvente na comparação com padrões superiores produz uma diminuição na satisfação, enquanto a comparação com padrões inferiores resulta num aumento da satisfação (Michalos, 1985; Galinha, 2008).

Um indivíduo ficará feliz se atentar que se encontra numa situação melhor do que os indivíduos que estão à sua volta ficará menos feliz se o grupo ou sujeito a que se está a comparar estiver em condições melhores que a sua, isto segundo as teorias da comparação social (Diener & Biswas-Diener, 2000). Diener e Fujita (1997) estabeleceram uma serie de comparações com padrões inferiores, e concluíram que a perceção da satisfação dos indivíduos pode não ser uma causa mas um resultado do bem-estar subjetivo. Quando existe esta perceção das diferenças, é efetuada uma comparação, esta que por sua vez é influenciada pela satisfação com a vida, o que pode indicar uma existência de um processo que origina reações diferentes dependendo do indivíduo. Tomando como exemplo a confrontação com alguém com o mesmo problema de saúde mas com um nível de severidade superior, perante esta situação, o bem-estar subjetivo pode aumentar ou diminuir, porque o indivíduo observa uma situação mais favorável, ou por outro lado, pode gerar um mal-estar se o indivíduo

percecionar que a sua doença pode evoluir para um nível de igual ou maior severidade (Diener *et al.*, 1999).

Diversos autores acharam pertinente questionar a avaliação global que cada indivíduo executa da sua própria vida, no lugar de, apenas questionarem a satisfação em aspetos específicos. E foi com esse intuito que desenvolveram uma forma de mensurar a Satisfação com a Vida que permite efetivar uma avaliação de acordo com uma comparação das circunstâncias do próprio sujeito com o padrão que considera adequado (Diener *et al.*, 1985; Pavot & Diener, 1993). É importante referir que em alguns casos os aspetos onde os indivíduos apresentam mais dificuldades, são naqueles onde o julgamento que fazem acerca das suas vidas assume mais importância, enquanto outros atribuem maior importância aos aspectos onde estão mais satisfeitos, o que se espelhará nas suas respostas (Diener, Lucas, Oishi, & Suh, 2002). Estudos indicaram ainda que a comparação social e o afeto positivo eram fortes preditores da satisfação em vários aspetos, como a família, os relacionamentos e os padrões de vida, num estudo efetuado com estudantes universitários, onde o afeto positivo e negativo foram avaliados, tal como a comparação social dos estudantes (Pavot & Diener, 1993).

6.2. Satisfação e rendimento

A satisfação com a vida, componente cognitiva do bem-estar subjetivo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), é entendida como um processo de julgamento no qual os indivíduos avaliam globalmente a qualidade das respetivas vidas com base em critérios próprios (Diener, 1984; Diener, *et al.*, 1985) e encontra-se relacionada com o tempo desportiva na modalidade e ao modo como o atleta percebe e gere a sua carreira desportiva (Chelladurai, Riemer, 1997).

O nível de satisfação do atleta pode influenciar numerosos aspetos do ambiente que o rodeia, como o grau de coesão da sua equipa (treinador, colegas de equipa, preparador físico, nutricionista) a união familiar ou dos amigos (grupos de apoio fora do contexto desportivo) entre outros, este grau de coesão é frequentemente determinado como sendo um processo dinâmico que tem como objetivo apoiar uma união de grupo para o alcance de seus objetivos e a satisfação das necessidades afetivas dos seus constituintes. Alguns estudos indicam que níveis ótimos satisfação estão relacionados com melhores desempenhos e consequentemente com o sucesso dos atletas (Carron, Hausenblas, Eys, 2005).

Diversos estudos referem que a elevados níveis de satisfação dos atletas, estão associados melhores níveis de perceção do sucesso e coesão. Estes resultados indicam que, no contexto do alto rendimento, os atletas encontram-se inteiramente focados nos aspetos

relacionados com a tarefa, não atribuem tanta importância aos aspectos sociais, uma vez que o principal objetivo dos atletas de alta competição é ganhar e alcançar o sucesso. De salientar que para atletas de elite, as instruções do treinador, os resultados dos jogos, tal como as estratégias utilizadas durante os treinos e competições são elementos intervenientes na coesão nos grupos e nas equipas. De referir que existem outros fatores que podem influenciar o nível de satisfação dos atletas, tais como a liderança exercida pelo treinador e a motivação pessoal de cada atleta, os quais se encontram relacionadas com estabelecimento de objetivos (Carron, Hausenblas, Eys, 2005).

A satisfação e a experiência desportiva do atleta tem sido alvo de vários estudos e investigações. Este crescente interesse encontra-se associado ao fato de muitos treinadores considerarem que existe uma relação entre o desempenho, rendimento e a satisfação, uma vez que a participação desportiva é em última instância voluntária (Huizinga, 1951). Um atleta satisfeito parece, assim, ser um requisito para um desempenho de alto nível. Um outro fator de interesse é que a satisfação dos atletas pode ser um meio para avaliar a eficiência dos treinos do atleta. A satisfação do atleta é vista como sendo um estado afetivo positivo, que resulta de um processo complexo de avaliação de estruturas, processos, e resultados associados ao tempo de prática desportiva (Chelladurai & Riemer, 1997). Esta apreciação é efetuada com base na diferença entre o que é pretendido e a perceção do que é alcançado nos domínios físico, psicológico e no meio que envolve o atleta (Alves, 2000). O estado afetivo dos atletas é influenciado por atribuições, que estão relacionadas com os resultados, assim como pelas realidades sociais construídas resultantes da observação que os atletas fazem ao contexto (Riemer & Chelladurai, 1998).

Em suma, para que o atleta possa experienciar um bom desempenho em competição ou em treino, a diferença entre o nível do que é experienciado pelo atleta e os seus requisitos deve ser a menor possível, pois, quanto menor a diferença entre estes dois, maior será a satisfação, mais concretamente com a sua experiência desportiva. Os requisitos são por sua vez baseados no que o atleta pretende, acha que tem direito, o que os outros têm e são capazes de obter, experiências anteriores ou expectativas no momento. Para Chelladurai & Riemer (1997) é imperativo que a avaliação que os atletas efetuam, seja baseada na satisfação do atleta em conjunto com medidas de desempenho, tais como, o resultado em termos de vitórias em oposição às derrotas. As medidas de desempenho no desporto são muitas vezes contaminadas por fatores como a sorte, o desempenho excepcional do adversário ou um erro por parte da equipa de arbitragem. Por outro lado, as atividades desenvolvidas não podem apenas ser julgadas por medidas de vitórias e derrotas. Por último, os modelos que avaliam as

vitórias e derrotas atuam apenas nos momentos de competição, quando as experiências desportivas envolvem um período de treino muito superior ao período de competição.

A satisfação em atletas de alta competição tem sido analisada por vários investigadores na psicologia, que a têm incluído como uma variável nos seus trabalhos conceptuais. A satisfação do atleta (satisfação com os treinos, tratamento pessoal e desempenho individual) relaciona-se de forma negativa com o pessimismo e o desgaste dos atletas (Altahayneh, 2003). Pelo que os atletas mais satisfeitos apresentam níveis mais baixos de pessimismo comparativamente com atletas menos satisfeitos (Carron, Beauchamp, & Brays, 2005).

Algumas investigações como a de Moraes (2009), analisaram um grupo de jovens com idades compreendidas entre os 12 e os 20 anos e verificaram que quanto mais intenso e estruturado fosse a sua prática desportiva, maiores os níveis de satisfação com a vida. Isso poderá ser justificado, pelos sentimentos de pertença criados, reconhecimento, novas relações interpessoais, vivência de sensações intensas, superação de limites, entre outros, que se podem experienciar durante uma prática desportiva de elevada intensidade (como é o caso dos atletas de alta competição), e que tendem a aumentar à medida que o envolvimento com essa prática é maior, assumindo um papel importante na vida e na sua perceção de desenvolvimento pessoal e social.

CAPÍTULO 7 – CONCEPTUALIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO

7.1. Objetivos e hipóteses

Tendo em conta o problema formulado e a revisão da literatura realizada, foram estabelecidos como objetivos para esta investigação, a verificação e interpretação dos fatores psicológicos relacionados com o sucesso em atletas de competição. Para isso foram comparados dois grupos atletas de diferentes níveis competitivos, elite e amador, no que respeita à experiência competitiva (tempo de prática desportiva), níveis de *stresse* percecionado, experiência de fluxo, perceção do sucesso, características da personalidade, otimismo e pessimismo e níveis de satisfação com a vida.

As hipóteses definidas foram:

H1 - Existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos de atletas para o tempo de prática desportiva, apresentando os atletas de elite níveis superiores de tempo de prática desportiva.

H2 - Existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos de atletas para o *stresse* percecionado, apresentando os atletas de elite níveis mais reduzidos comparativamente aos atletas amadores.

H3 - Existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos de atletas para a experiência de fluxo, perceção do sucesso, otimismo e pessimismo e satisfação com a vida, apresentando os atletas de elite níveis superiores de experiência de fluxo, perceção do sucesso orientado para a tarefa, de otimismo e de satisfação, comparativamente aos atletas amadores.

7.2. Caracterização da amostra

No presente estudo foi utilizada uma amostra de conveniência constituída por 246 participantes, 131 são do sexo masculino 115 do sexo feminino. Os participantes apresentam idades compreendidas entre os 18 anos e os 34 anos, com uma faixa etária média de 21 anos de idade ($DP=3.91$), e sem diferenças estatisticamente significativas entre sexos $t(246) = .718$; $p=.398$ (tabela 1).

No que refere ao estado civil, 126 sujeitos do género masculino e 110 sujeitos do género feminino são solteiros, e apenas 5 sujeitos de ambos os géneros são casados, não se verificando diferenças significativas entre sexos $\chi^2(1) = .044$; $p = .833$.

De igual modo, não foram encontradas diferenças significativas entre sexos para o nível de ensino frequentado pelos participantes $\chi^2(2) = .500$; $p = .779$, onde nível com maior percentagem é o ensino secundário com 167 sujeitos, seguido pelos sujeitos licenciados ($N=68$) e por último os participantes com nível do ensino básico ($N=11$).

Na sua maioria os participantes eram caucasianos ($N=186$), e apenas uma parte dos participantes eram africanos ($N=60$), valor que não difere significativamente entre sexos $\chi^2(1) = .000$; $p = .988$.

Relativamente a com quem residiam os participantes, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre sexos $\chi^2(3) = 13.326$; $p = .004$. Existe um número mais elevado de atletas do género feminino que vivem com a família ($N=95$) comparativamente aos atletas do género masculino ($N=85$) e, um número mais elevado de atletas do género masculino que vivem sozinhos ($N=37$) comparativamente aos atletas do género feminino ($N=12$).

No que respeita ao apoio da família, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexos $\chi^2(1) = 2.838$; $p = .092$, são mais os participantes que contam com o apoio das suas respetivas famílias ($N=208$) que os que não contam com o apoio da família ($N=38$).

A amostra foi recolhida no Centro de Alto Rendimento do Jamor, como também nos respetivos clubes dos atletas em Portugal, sendo esta uma amostra de conveniência, que conta com atletas de competição de diversas modalidades Olímpicas, isto é, os atletas são provenientes do Taekwondo ($N=77$), do Atletismo ($N=38$), do Karaté ($N=58$), da Natação ($N=35$) e do Judo ($N=38$), não existem diferenças estatisticamente significativas a este nível $\chi^2(4) = 8.110$; $p = .088$, sendo que todos os atletas da amostra se encontram no escalão de seniores, valores que não diferem significativamente entre sexos.

Relativamente às principais competições disputadas pelos atletas, existe um maior número de atletas com participações em campeonatos nacionais ($N=98$), seguindo-se por participações em outras competições ($N=83$), posteriormente por participações em campeonatos internacionais ($N=46$) e por último em campeonatos regionais ($N=19$), valor que não difere significativamente entre sexos $\chi^2(3) = 6.183$; $p = .103$.

Refente aos principais títulos e classificações obtidas existe um maior registo em conquistas a nível regional ($N=81$), seguindo-se por conquistas nacionais ($N=70$), vencedores

de outras competições (europeu/mundial/classificatório/jogos olímpicos) (N=58), e um número mais reduzidos de atletas com conquistas de provas internacionais (N=15), não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre sexos $\chi^2(3) = 6.573$; $p = .087$.

De igual modo, não existiram diferenças estatisticamente significativas entre sexos para o apoio financeiro $\chi^2(5) = 8.782$; $p = .118$ verifica-se um maior aglomerado de sujeitos sem apoios financeiros (N=144), tendo de seguida aqueles que apenas possuem apoio financeiro prestado pelo seu clube (44), e em oposição um grupo de sujeitos que pode contar com vários apoios ao nível financeiro (N=39), depois aqueles que detêm o apoio da sua federação (N=10), posteriormente surgem os grupos mais reduzidos de sujeitos com patrocínio (N=6) e com outro tipo de apoio financeiro (N=3).

Uma pequena parte dos sujeitos da amostra (N=81) eram detentores do estatuto de alta-competição, o que os coloca num grupo de atletas de elite, enquanto os outros (N=165) dos sujeitos não possuíam estatuto de alta competição. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre sexos para o estatuto de alta competição $\chi^2(1) = 2.544$; $p = .111$.

Referente ao grau de dedicação, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexos $\chi^2(4) = 12.564$; $p = .014$, existindo maior percentagem de sujeitos de género masculino que se percecionam como sendo extremamente dedicados (N=44) comparativamente aos sujeitos do género feminino (N=27), verificou-se igualmente uma maior percentagem de sujeitos do género masculino que se percecionam como sendo muito dedicados (N=26) em relação aos sujeitos do género feminino (N=15), de igual modo, verificou-se que os existia um número mais elevado de sujeitos do género masculino que se percecionaram como sendo razoavelmente dedicados (N=46) comparativamente com os do género feminino (N=43), observou-se ainda uma maior percentagem de sujeitos do género feminino se percecionam como pouco dedicados (N=27) comparativamente aos sujeitos do género masculino (N=15), e por último para o grupo dos sujeitos nada dedicados com maior percentagem esariam os sujeitos do género feminino (N=3), seguindo-se pelos sujeitos do género masculino (N=0).

Na sua maioria (N=195) dos sujeitos não sofreram qualquer tipo de lesão grave, enquanto (N=51) dos sujeitos sofreram lesões graves.

Quando questionados acerca do quanto se divertem nos treinos foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexos $\chi^2(2) = 8.244$; $p = .016$. Uma grande parte dos participantes do género masculino responderam que se divertiam muito (N=105) comparativamente aos participantes do género feminino (N=75), enquanto foram menos os

participantes do género masculino que respondeu mais ou menos (N=26) comparativamente aos participantes do género feminino (N=38) e verificou-se que existiu um número superior de participantes do género feminino a responder que não se divertia (N=2) em relação aos sujeitos do género masculino (N=0).

Paralelamente quando questionados acerca do quanto se divertem nas competições, um número elevado de participantes respondeu que se divertiam mais ou menos (N=122), enquanto outros responderam que se divertiam muito (N=92) e apenas alguns indicaram que não se divertiam nada durante as provas (N=32), não se verificando diferenças estatisticamente significativas entre sexos $\chi^2(2) = 4.534$; $p = .104$.

Ao questionar os atletas, acerca da sua perceção como competidores na modalidade, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexos $\chi^2(2) = 7.561$; $p = .023$, onde existiu uma maior percentagem de sujeitos do género masculino que se percecionam como bons atletas (N=61) em comparação com os atletas do género feminino (N=34), por sua vez existiram mais atletas do género feminino a percecionarem-se como sendo medíocres (N=73) que os atletas masculino (N=62), por último apenas uma reduzida percentagem de atletas se percecionou como sendo fracos (N=8), sendo igual o valor para ambos os sexos.

No que se refere ao ser melhor que os colegas, existe uma maior percentagem de sujeitos que indica que não importa ser melhor que os colegas (N=131) enquanto os restantes participantes indica que se importam em ser melhor que os seus colegas (N=85), não se verificando diferenças estatisticamente significativas entre sexos $\chi^2(1) = 1.619$; $p = .203$

Tabela 1. Características demográficas da amostra por sexos

	<i>Masculino</i>			<i>Feminino</i>			<i>Sig.</i>
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>(DP)</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>(DP)</i>	
Idade	131	22.05	(4.09)	115	21.25	(3.68)	.398
	<i>N</i>	%		<i>N</i>	%		χ^2
Estado Civil							.044
Solteiro	126	51.2%		110	44.7%		
Casado/União de facto	5	2%		5	2%		
Estatuto de Alta-Competição							2.544
Sim	49	19.9%		32	13.0%		
Não	82	33.3%		83	33.7%		
Apoio da Família							2.838
Sim	106	43.1%		102	41.5%		
Não	25	10.2%		13	5.3%		
Modalidade							8.110
Taekwondo	48	19.5%		29	11.8%		
Atletismo	13	5.3%		25	10.2%		

Karaté	31	12.6%	27	11%
Natação	19	7.7%	16	6.5%
Judo	20	8.1%	18	7.3%

7.3. Medidas

7.3.1. Questionário de dados demográficos

Para proceder à caracterização sociodemográfica da amostra foi utilizado um questionário de dados demográficos constituído por 20 questões, nomeadamente, qual o sexo, estado civil, idade, número de anos de escolaridade, etnia e ainda um conjunto de questões alusivas à modalidade, escalão, apoios, lesões, grau de dedicação, conquistas e experiência no desporto de competição dos atletas. Foi tido como base o trabalho desenvolvido por Gomes e Cruz (2007).

7.3.2. Escala de *stress* percecionado

Para avaliar o *stress* foi utilizada a Escala de *Stress* Percecionado (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), nomeadamente a versão portuguesa: Trigo, Canudo, Branco & Silva, 2010.

É uma medida de autoavaliação constituída por 10 itens, que avalia até que ponto os acontecimentos de vida são percecionados como indutores de *stress*, em consequência do seu carácter imprevisível, incontroável ou excessivo. A resposta é de tipo *likert* com cinco pontos de 0 a 5 (0 - nunca, 1 - quase nunca, 2 - algumas vezes, 3 - frequentemente e 4 - muito frequente). A amplitude dos resultados varia entre 0 a 40, em sentido direto. No cálculo da pontuação final é fundamental ter em atenção que vários itens se referem a situações positivas, sendo necessário inverter a cotação das respostas aos itens 4, 5, 7 e 8.

Relativamente às qualidades psicométricas, a análise de componentes principais realizada, revelou uma solução unidimensional que explica 47,4% da variância total. Relativamente à fidelidade, avaliada a partir da Consistência Interna, revelou valores de alfa de cronbach adequados ($\alpha = 0,87$). Não foi fornecida informação acerca da validade do teste.

7.3.3. Escala de fluxo disposicional 2

Para avaliar o fluxo foi utilizada a Escala de Fluxo Disposicional 2 (Jackson & Eklund, 2002). Esta escala de fluxo disposicional é o único instrumento que avalia a tendência

da frequência de experiências de estados de fluxo, por parte do sujeito, na atividade física (Jackson & Eklund, 2002).

Alicerçada nas nove dimensões do estado de fluxo postuladas por Csikszentmihalyi (2002), é constituída por um total de 36 itens, 4 itens para cada dimensão do estado de fluxo, ou seja, para cada subescala: Sendo a primeira a experiência autotélica (como o "gosto realmente da atividade"); a segunda relativa à alteração do tempo (como "O tempo parece estar alterado, passa mais lento ou mais rápido"); uma terceira referente à perda de consciência (como "não me preocupo com aquilo que os outros possam estar a pensar de mim"); uma quarta subescala de sensação de controlo (como "sinto que controlo o que estou a fazer"); uma quinta relativa à concentração (como "estou totalmente concentrado/focado naquilo que estou a fazer"); posteriormente uma sexta referente à perceção de desempenho (como "durante a atividade sinto claramente que as coisas me estão a sair bem"); uma sétima que indica a clareza de objetivos (como "eu sei claramente o que quero fazer"); uma oitava de envolvimento na tarefa (como "executo os movimentos corretamente sem pensar neles") e uma nona que nos indica o equilíbrio tarefa/competência (como "sinto-me desafiado mas acredito que as minhas capacidades estão à altura das exigências da situação"). A totalidade dos 36 itens permite medir o fluxo disposicional global dos participantes.

A avaliação dos itens é efetuada numa escala tipo *likert* de 5 pontos (1 nunca, 5 sempre). É pedido aos sujeitos para considerarem as emoções e pensamentos que sentem, durante a prática da atividade, e assinalem o número que melhor represente a frequência com que habitualmente sentem o que está descrito em cada item. Através das médias dos itens de cada escala, encontramos os resultados das escalas. Assim, todas as escalas podem variar entre um mínimo de 4 pontos e um máximo de 20 pontos.

Pontuações altas estão associadas a uma maior probabilidade para experiências de fluxo no decorrer dessa atividade.

A consistência interna (alfa de cronbach) das subescalas é de 0,91 para a Experiência autotélica; de 0,80 para a Alteração do tempo; de 0,92 para a Perda de consciência; de 0,88 para a Sensação de controlo; de 0,88 para a Concentração; de 0,88 para a Perceção de desempenho; de 0,87 para a Clareza de objetivos; de 0,83 para o Envolvimento na tarefa; e de 0,81 para o Equilíbrio tarefa competência.

Numa análise recente, investigadores como Gouveia e colaboradores (2012), confirmaram a validade fatorial e a consistência interna da versão Portuguesa da escala de fluxo disposicional 2 (DFS2) (Jackson & Eklund, 2002). Os resultados da consistência interna (alfa de cronbach) das subescalas para a versão portuguesa foram de 0,87 para a experiência

autotélica; de 0,80 para a alteração do tempo; de 0,91 para a perda de consciência; de 0,86 para a sensação de controlo; de 0,74 para a concentração; de 0,85 para a perceção de desempenho; de 0,84 para a clareza de objetivos; de 0,83 para o envolvimento na tarefa; de 0,81 para o equilíbrio tarefa competência.

7.3.4. Questionário da perceção do sucesso

Para avaliar a Perceção do sucesso foi utilizado o Questionário da Perceção do Sucesso, versão de adultos (Durand, Cury, Sarrazin & Famose, 1996), nomeadamente a versão portuguesa: Fonseca & Balagué, 1995).

Esta escala é constituída pela descrição de 12 situações passíveis de ocorrer em contextos desportivos, relativamente a cada uma das quais o inquirido indica o modo como considera que se sentiria bem-sucedido se ela ocorresse efetivamente com ele, através do recurso a uma escala de *likert* de 5 pontos (onde 1 corresponderia a “discordo totalmente” e 5 corresponderia a “concordo totalmente”). Enquanto seis das situações se relacionam com a Tarefa (como por exemplo “sinto-me com mais sucesso quando demonstro clara melhoria no meu rendimento”) as outras seis referem-se ao Ego (por exemplo “sinto-me com mais sucesso quando derroto os meus adversários”). Esta escala apresenta-se com boas qualidades psicométricas. No seu geral, os resultados encontrados forneceram suporte empírico no sentido da validade e fiabilidade deste questionário (Fonseca & Paula-Brito, 2001).

7.3.5. Inventário dos cinco fatores da personalidade (BFI)

A personalidade foi avaliada através do inventário dos cinco fatores da personalidade (John, Donahue & Kentle, 1991), um inventário cujo objetivo é avaliar as cinco dimensões da personalidade quando não é necessário medir as facetas de cada dimensão. Este inventário é constituído por 44 itens com um formato de resposta tipo *likert* com uma escala que vai desde de 1 ponto (“Discordo fortemente”) a 5 pontos (“Concordo fortemente”). Os itens dividem-se em 5 dimensões com dois polos opostos: Primeiro teremos a extroversão, composta por 8 itens (1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 2) com uma amplitude de 8 a 40, onde o valor mínimo remete para características de Introversão e o máximo para características de extroversão; em segundo lugar a agradabilidade, constituída por 9 itens (2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42) e uma amplitude de 9 a 45 em que o mínimo remete para o antagonismo e o máximo para a agradabilidade; seguimos para a conscienciosidade, formada por 9 itens (3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43) com uma amplitude de 9 a 45, em que o mínimo remete para a irresponsabilidade e o máximo para a conscienciosidade; posteriormente o neuroticismo, composta por 8 itens (4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39) com uma amplitude de 8 a 40, em que o mínimo revela estabilidade emocional e o máximo revela neuroticismo; e como ultima dimensão teremos a

abertura à experiência, organizada em 10 itens (5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41, 44) com uma amplitude de 10 a 55 na qual o mínimo remete para convencionalidade e o máximo para a abertura à experiência.

Esta medida tem apresentado boas propriedades psicométricas (Benet-Martínez & John, 1998; John & Srivastava, 1999; Rammstedt & John, 2007), uma análise da sua estrutura interna revela uma estrutura com 5 fatores. A análise fatorial exploratória com rotação Varimax, remete para uma estrutura com 5 fatores independentes. Todavia, a análise fatorial confirmatória indica que os cinco fatores não são totalmente ortogonais, sendo o modelo que melhor se ajusta aquele que indica 5 fatores correlacionados ($\chi^2/df = 2.11$; CFI=.92) (Benet-Martínez & John, 1998).

Relativamente à fidelidade do instrumento, avaliada na versão espanhola e versão inglesa, os seus valores de consistência interna que nos são dados pelo alfa de cronbach revelam valores entre .66 e .85 para a primeira, e entre .79 e .88 para a segunda. Aquela que apresenta os menores valores de consistência interna em ambos os grupos é a dimensão agradabilidade, e é a única com coeficiente alfa inferior a .70 na versão espanhola. Assim, confirmam-se os valores adequados para as restantes dimensões nas versões espanhola e inglesa respetivamente: extroversão ($\alpha=.85$) e ($\alpha=.88$); conscienciosidade ($\alpha=.77$) e ($\alpha=.82$), neuroticismo ($\alpha=.80$) e ($\alpha=.84$), e abertura à experiência ($\alpha=.79$) e ($\alpha=.81$) (Benet-Martínez & John, 1998).

No que respeita à estabilidade temporal, esta apresenta-se como sendo adequada quando avaliada pelo teste-reteste, averiguando-se uma correlação média de .83 entre aplicações com intervalo de 8 semanas na versão inglesa (Rammstedt & John, 2007). Em um intervalo de 3 meses, verifica-se um coeficiente médio de .85 (John & Srivastava, 1999). Por sua vez a validade convergente encontrando-se fortemente correlacionada com outros instrumentos de avaliação da personalidade (John & Srivastava, 1999; Rammstedt & John, 2007).

7.3.6. Escala de otimismo/pessimismo

Para avaliar o otimismo/pessimismo foi utilizada a escala de orientação prolongada de vida (Chang, Maydeu-Olivares & D’Zurilla, 1997; versão traduzida por Baptista, 2011). Caracteriza-se por ser uma medida de autoavaliação do otimismo e do pessimismo, apreendidos com expectativas generalizadas de resultados positivos e negativos relativamente ao futuro (Scheier & Carver, 1985). Esta escala do otimismo/pessimismo advém de uma conjugação entre alguns itens dos questionários LOT (*Life Orientation Test*) e LOT-R (LOT

revisto) de Scheier e Carver (1985) e OPS (*Optimism, Pessimism Scale*) de Dember *et al.* (1989).

Deste modo é constituída por 20 itens, distribuídos por duas dimensões, seis relativos à subescala do otimismo, nove relativos à dimensão do pessimismo e cinco itens de preenchimento, com um formato de resposta numa escala de *likert* de cinco pontos que varia de 1 (Discordo bastante) a 5 (Concordo bastante). Permite obter dois resultados dados pelo somatório das respostas aos itens de cada uma das dimensões. O estudo original revelou valores de consistência interna, α de *cronbach* de .77, na dimensão referente ao otimismo e, de .89 para a dimensão referente ao pessimismo. Ostentou um valor de correlação equivalente a -.65 entre as dimensões (Chang *et al.*, 1997). Estudos validam esta medida para a população portuguesa com valores de consistência interna de .66 e .83 para a subescala de otimismo e pessimismo respetivamente (Perloiro, 2002).

7.3.7. Escala de Satisfação com a Vida

A satisfação com a vida foi medida através da escala de satisfação com a vida (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985), a qual é constituída por 5 itens com um formato de resposta tipo *likert* de 7 pontos, que variam de 1 (“Discordo totalmente”) a 7 (“Concordo totalmente”), com amplitude que varia de 5 (satisfação mínima) a 35 (satisfação máxima).

Relativamente às suas qualidades psicométricas, a versão inglesa apresentou certezas da sua fidelidade e sensibilidade. Por sua vez, a análise fatorial exploratória envia-nos para 1 fator que explica 66% da variância da prova, confirmando a sua unidimensionalidade (Diener *et al.*, 1985).

A sua fidelidade, a qual é analisada pelo α de Cronbach, apresenta regularmente valores adequados de consistência interna ($\alpha=.87$) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Transversalmente ao teste-reteste a prova tem apresentado valores que variam do moderado ao elevado de estabilidade temporal, com um coeficiente de .82 num intervalo de 2 meses entre a primeira e a segunda aplicação (Diener *et al.*, 1985) e ainda uma correlação de .54 num intervalo de 4 anos (Pavot & Diener, 1993). Referente à sua validade, esta tem exibido evidências de uma validade convergente (Diener *et al.*, 1985; Lucas *et al.*, 1996) e discriminativa (Lucas *et al.*, 1996).

Deve ser mencionado que na análise de factores que podem enviesar a prova, a influência da desejabilidade social é notória, (Pavot & Diener, 1993; Brajša-Žgncet *et al.*, 2011), tal como as diferenças culturais, circunstâncias de vida e estados de humor no momento da prova (Diener *et al.*, 2012).

7.4. Procedimentos

Tendo como objetivo facilitar as primeiras abordagens e sensibilização dos atletas para o interesse e pertinência deste estudo, foram estabelecido contactos pessoais com diversos treinadores e atletas de várias modalidades onde a competição é de cariz individual, atletas esses de relacionamento pessoal, fruto do passado e presente desportivo que este investigador teve e tem como atleta. Desta forma, foi possível não só efetuar a aplicação do questionário nos clubes a que eles pertenciam, e igualmente no centro de alto rendimento do Jamor, entre os meses de Novembro de 2014 e Junho de 2015. O preenchimento dos questionários foi sendo efetuado à medida que os contactos iam sendo estabelecidos, uns com sucesso, outros sem sucesso, muito influenciado pelo fato de serem atletas de alto rendimento e se encontrarem constantemente a treinar ou em provas.

A receptividade ao estudo foi muito variada, uma vez que, se por um lado, existiram clubes e atletas que demonstraram disponibilidade total para receberem este investigador, outros revelaram alguma resistência e mesmo indisponibilidade para a concretização dos intentos. Nos clubes de nível competitivo mais elevado, o acesso foi, frequentemente, condicionado, razão principal pelo fato de se encontrarem em ciclo olímpico e os níveis de concentração exigidos a estes atletas ser maior.

Na fase de aplicação do questionário, os procedimentos contemplaram os aspetos da apresentação dos objetivos do estudo e do perfil da amostra, informação acerca do carácter de voluntariado dos questionários, instruções acerca do seu modo de preenchimento, esclarecimento de possíveis dúvidas e aplicação dos instrumentos. Todos os questionários foram preenchidos na presença do investigador e fora da situação competitiva.

Com o principal intuito de verificar e interpretar os atletas com mais características de sucesso, foram formados dois grupos, um grupo de atletas de elite (com mais sucesso) e um grupo de atletas amador (com menos sucesso). O critério utilizado para esta diferenciação, centrou-se no estatuto de alta-competição, pois, o desporto de alto rendimento é reconhecido como importante fator de desenvolvimento desportivo. O conceito de desporto de alto rendimento relaciona-se com um elevado cariz de seleção, rigor e exigência e por isso apenas alguns dos melhores praticantes se encontram abrangidos por este nível de prática desportiva. Efetivamente a lei define o alto rendimento como uma prática desportiva onde os seus praticantes obtêm classificações e resultados desportivos de elevado mérito, aferidos em função dos padrões desportivos internacionais. A atribuição deste estatuto depende assim do elevado mérito das classificações e resultados desportivos alcançados no plano internacional (instituto português do desporto e juventude, 2015).

Na recolha de dados, o material utilizado consistiu numa caneta e no protocolo de investigação, que engloba o questionário demográfico e as medidas Escala de stresse percebido, Escala de fluxo disposicional 2, Questionário Perceção Sucesso, Inventário dos cinco fatores da personalidade, Escala de otimismo/pessimismo e Escala de satisfação com a vida (Apêndice I). O tempo de realização foi de aproximadamente 10 minutos. Posteriormente foi elaborada a base de dados e procedeu-se à introdução de todos os questionários válidos. Procedeu-se à análise estatística com recurso ao *software SPSS Statistics* para sistema operativo Windows.

Em termos metodológicos, esta investigação foi delineada como sendo de carácter transversal (pois os participantes apenas preencheram os protocolos de investigação uma única vez, em um único momento) e retrospectivo atual (os participantes responderam a um questionário em que os próprios avaliam como se sentiram no passado em relação a determinadas variáveis).

Esta investigação pressupõe uma análise estatística de correlação, pois, o objetivo da investigação é relacionar as variáveis entre si e, verificar se são características de sucesso em atletas de competição.

CAPÍTULO 8 – Resultados

8.1 Análise dos grupos

De acordo com o estatuto de alta-competição os participantes foram divididos em dois grupos: atletas de elite (N=81) e atletas amadores (N=165). Todos os sujeitos pertencentes ao grupo de elite, para além de deterem o estatuto de alta-competição, já todos eles participaram em várias competições internacionais e competições de outro calibre (mundiais, europeus, apuramentos olímpicos e jogos olímpicos) e contam ainda com diversas representações/internacionalizações pelo seu país (M=13.43 e DP=14.02). De referir que estes sujeitos contabilizam ainda vários anos de experiência e consequentemente mais tempo de prática desportiva na modalidade (M=16.40 e DP=5.56), refletindo ainda uma maior frequência de treinos por semana (M=15.68 e DP=5.27), é relevante ainda mencionar que todos eles são medalhistas frequentes e cabeças de série nos seus respetivos rankings nacionais (M=1.51 e DP=.78) e apenas uma parte dos atletas do grupo de elite (N=43) se encontram com classificações nos rankings mundiais (M=18.26 e DP=13.11). Foram observadas diferenças significativas entre os grupos para todas as dimensões apresentadas. Estas características encontram-se descritas na Tabela 2.

Tabela 2. Diferenças entre médias dos grupos elite e amador

	<i>Elite</i>		<i>Amador</i>		<i>Sig.</i>
	<i>N</i>	<i>M (DP)</i>	<i>N</i>	<i>M (DP)</i>	
Tempo de prática desportiva	81	16.40 (5.56)	165	8.90 (3.91)	.000*
Número de Internacionalizações	81	13.43 (14.02)	165	.80 (3.05)	.000*
Treinos por Semana	81	15.68 (5.27)	165	5.22 (3.58)	.000*
Horas por treino	81	1.96 (.19)	165	1.87 (.40)	.000*
Classificação Ranking Nacional	79	1.51 (.78)	38	3.18 (1.97)	.000*

Classificação no Ranking Mundial	43	18.26 (13.11)	-
----------------------------------	----	---------------	---

Nota: valor significativo $p < 0.05^*$

8.2. Fluxo, personalidade, *stresse*, satisfação com a vida, pessimismo e otimismo e percepção do sucesso em função do sexo e do estatuto de alta competição

Foi feita uma Análise Multivariada da Variância MANOVA, para verificar o efeito do estatuto de alta-competição e do sexo para as variáveis do Fluxo, Personalidade, *Stresse*, Satisfação com a Vida, Pessimismo/Otimismo e Perceção do Sucesso. Encontrando-se os resultados obtidos na Tabela 3.

No que se refere aos resultados da Análise Multivariada da Variância MANOVA, não foi encontrado um efeito estatisticamente significativo para o Sexo ($F(1) = 1.247$; $p = .207$), mas foi encontrado um efeito estatisticamente significativo para o Estatuto de Alta Competição ($F(1) = 16.725$, $p = .000$), tal como para a interação entre o Sexo e o Estatuto de Alta Competição ($F(1) = 2.279$, $p = .001$).

Em relação às estatísticas univariadas, estas indicam que foram observadas diferenças significativas entre grupos para as variáveis do Fluxo, nomeadamente para as dimensões Experiência Autotélica ($F(1) = 188.786$; $p = .000$), Alteração do Tempo ($F(1) = 115.295$; $p = .000$), Perda da Consciência ($F(1) = 227.456$; $p = .000$), Sensação de Controlo ($F(1) = 251.621$; $p = .000$), Concentração ($F(1) = 664.084$; $p = .000$), Perceção do Desempenho ($F(1) = 161.567$; $p = .000$), Clareza de Objetivos ($F(1) = 266.421$; $p = .000$), Envolvimento na Tarefa ($F(1) = 131.100$; $p = .000$), e Equilíbrio Tarefa Competência ($F(1) = 14.28$; $p = .000$), demonstrando que os atletas de Elite (com estatuto de alta competição) apresentaram, em média, níveis mais elevados de Experiência Autotélica ($M = 18.42$; $DP = 0.33$), de Alteração do Tempo ($M = 15.62$; $DP = .36$), Perda da Consciência ($M = 16.29$; $DP = .43$), Sensação de Controlo ($M = 17.42$; $DP = .40$), de Concentração ($M = 18.32$; $DP = .40$), de Perceção do Desempenho ($M = 16.57$; $DP = .29$), de Envolvimento na Tarefa ($M = 15.77$; $DP = 4.31$), Clareza de Objetivos ($M = 17.95$; $DP = .29$), de Equilíbrio na Tarefa ($M = 15.72$; $DP = .45$) e de Equilíbrio Tarefa Competência ($M = 17.14$; $DP = .41$), tal como para a dimensão do Fluxo

Global ($M=153.89$; $DP=2.80$), do que os atletas do grupo Amador (sem estatuto de alta competição), respetivamente ($M= 12.88$; $DP=.22$), ($M= 10.88$; $DP=.24$), ($M= 8.31$; $DP=.27$), ($M=9.68$; $DP=.27$), ($M=10.43$; $DP=.27$), ($M= 11.99$; $DP=.20$), ($M=12.09$; $DP=.20$), ($M= 9.48$; $DP=.30$), ($M= 10.36$; $DP=.27$) e ($M=98.10$; $DP=1.91$).

Os resultados revelaram igualmente diferenças estatisticamente significativas para as variáveis da Personalidade, mais concretamente para as dimensões da Extroversão ($F(1) = 108.500$; $p=.000$), de Conscienciosidade ($F(1) = 4.661$; $p=.032$), Neuroticismo ($F(1) = 10.717$; $p=.001$) e de Abertura à Experiência ($F(1) = 126.621$; $p=.000$), demonstrando que os atletas de Elite apresentaram, em média, níveis superiores de Extroversão ($M= 30.32$; $DP=.50$), de Neuroticismo ($M=25.27$; $DP=.49$) e de Abertura à Experiência ($M= 38.47$; $DP=.70$), e níveis inferiores de Conscienciosidade ($M=30.74$; $DP=.49$) que os atletas do grupo Amador, respetivamente Extroversão ($M= 23.98$; $DP=.34$), Neuroticismo ($M=23.32$; $DP=.33$), Abertura à Experiência ($M= 28.80$; $DP=.48$) e Conscienciosidade ($M=32.03$; $DP=.33$).

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para a variável do *Stresse* ($F(1) = 6.397$; $p=.012$), onde os atletas de Elite apresentaram, em média, níveis superiores de *stresse* ($M= 17.11$; $DP=.54$) comparativamente ao grupo Amador ($M= 15.45$; $DP=.37$).

No que respeita às dimensões do Otimismo e Pessimismo, foram descobertas diferenças significativas para ambas, Pessimismo ($F(1) = 141.491$; $p=.000$) e Otimismo ($F(1) = 194.148$; $p=.000$), onde os atletas do grupo de Elite revelaram, em média, níveis inferiores de Pessimismo ($M= 20.45$; $DP=.71$) e níveis superiores de Otimismo ($M= 25.41$; $DP=.48$) em relação aos atletas do grupo Amador ($M= 30.77$; $DP=.48$) e ($M= 17.22$; $DP=.33$).

Por fim, foram igualmente encontradas diferenças estatisticamente significativas para a escala da Perceção do Sucesso, mais concretamente para a dimensão da perceção do sucesso orientada para a tarefa ($F(1) = 260.525$; $p=.000$) demonstrando que os atletas do grupo de Elite apresentaram, em média, níveis mais elevados de uma perceção do sucesso orientada para a Tarefa ($M= 27.35$; $DP=.61$), comparativamente aos atletas do grupo Amador, respetivamente ($M= 15.37$; $DP=.41$).

Tabela 3. Fluxo, Personalidade, Stresse, Satisfação Com a Vida, Pessimismo e Otimismo e Percepção do Sucesso função do sexo e do estatuto de alta competição

	Estatuto de Alta Competição								FEstatuto alta- competição	FSexo.Estatuto alta- competição
	Sim				Não					
	Sexo				Sexo					
	Masculino		Feminino		Masculino		Feminino			
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP		
Experiencia Autotélica	18.62	2.00	18.21	3.05	12.62	2.74	13.14	3.42	188.786*	1.327
Alteração do Tempo	15.93	3.39	15.31	4.07	10.34	2.61	11.43	3.21	115.295*	3.787
Perda da Consciência	16.64	3.69	15.93	4.52	8.23	3.41	8.39	3.99	227.456*	.683
Sensação de Controlo	18.04	2.51	16.81	3.72	9.59	3.01	9.77	4.33	251.621*	2.065
Concentração	18.81	1.46	17.84	3.02	10.54	3.52	10.32	4.40	664.084*	.589
Perceção do Desempenho	17.50	2.60	15.65	2.92	11.78	2.07	12.21	2.93	161.567*	10.013
Clareza de Objetivos	18.43	1.87	17.46	2.55	11.63	2.17	12.55	3.26	266.421*	6.922
Envolvimento na Tarefa	15.97	4.33	15.46	4.39	9.53	3.15	9.43	4.21	131.100*	.140
Equilíbrio Tarefa	18.00	2.24	16.28	3.56	10.39	3.07	10.33	4.56	186.835*	2.822
Competência										
Fluxo Disposicional Global	158.29	19.07	149.50	26.51	96.60	20.12	99.60	29.96	270.482*	3.017
Extroversão	30.62	3.08	30.03	3.63	23.68	4.73	24.19	4.94	108.500*	.683
Agradabilidade	30.89	3.70	31.06	13.80	31.41	3.43	32.06	3.22	2.498	.249
Conscienciosidade	31.04	6.04	30.43	2.87	32.15	4.03	31.90	3.86	4.661*	.085
Neuroticismo	24.83	8.74	25.71	4.17	23.50	4.82	23.15	4.11	10.717*	1.066
Abertura à Experiencia	38.45	5.08	38.50	4.67	28.91	6.94	28.68	6.43	126.621*	.025
Stresse	16.54	3.88	13.68	5.46	15.19	4.94	15.71	4.72	6.397*	.230
Satisfação com a Vida	30.04	4.61	26.65	5.72	22.25	4.49	23.54	5.38	62.236*	11.432
Pessimismo	19.31	6.81	21.59	8.05	30.81	5.26	30.72	6.11	141.491*	1.875
Otimismo	25.95	3.06	24.87	3.58	16.89	4.46	17.56	4.82	194.148*	2.241
Percepção do Sucesso										
Ego	22.47	4.13	19.62	4.73	20.36	3.11	20.73	3.36	.990	10.217
Tarefa	27.87	2.56	26.84	4.81	14.84	5.53	15.90	6.49	260.525*	1.986

Nota: valor significativo * $p < 0.05$

8.3. Análise de correlações

Para avaliar o grau de associação entre as diversas variáveis, foi efetuado uma matriz de correlação que se encontra na Tabela 4.

Todas as dimensões da variável do Fluxo apresentaram relações de forte intensidade, sendo todas elas positivas e significativas entre si. No que se refere à relação entre os indicadores do Fluxo com os da Personalidade, a dimensão da Extroversão relaciona-se significativamente e positivamente com todas as dimensões do Fluxo, apresentando um grau de correlação forte; por sua vez a dimensão da Agradabilidade não apresenta qualquer significância com as dimensões Fluxo; de forma semelhante a dimensão da Conscienciosidade, também não apresenta valores de correlação significativos com a dimensão do Fluxo. O Neuroticismo apresentou correlações significativas de magnitude fraca a moderada, para todos os indicadores de Fluxo; por último a Abertura à Experiência apresentou correlações positivas e significativas, com uma magnitude forte, para todas as dimensões do Fluxo. Mais especificamente, os resultados demonstram que níveis elevados de Abertura à Experiência são os que mais se associam a maiores níveis de Fluxo Global ($r=.785$; $p=.000$). Ainda em relação às dimensões do Fluxo, todas elas apresentam correlações significativas de grau fraco e sentido positivo com a variável *Stresse*, com exceção da dimensão Envolvimento na Tarefa que não apresentou um valor de correlação significativo. As dimensões do Fluxo apresentaram ainda uma correlação significativa de grau moderado a forte e sentido positivo com a variável Satisfação com a Vida e uma correlação significativa de grau forte e sentido positivo com a variável Otimismo. De referir ainda que as dimensões do Fluxo mostraram igualmente correlações significativas de grau moderado a forte mas sentido negativo com a variável do Pessimismo e correlações significativas de grau forte e sentido positivo com a dimensão da Perceção do Sucesso orientada para a Tarefa, enquanto apenas as dimensões de Alteração do Tempo, Sensação de Controlo, Perceção do Desempenho e Envolvimento na Tarefa se correlacionaram significativamente com fraca intensidade e sentido positivo com a dimensão da Perceção do Sucesso orientada para o Ego.

Relativamente às dimensões da Personalidade, todas apresentaram correlações estatisticamente significativas entre si. A relação entre as dimensões da personalidade tem sentido positivo e grau fraco a moderado. No que respeita ainda às dimensões da Personalidade e a sua relação com a variável do *Stresse*, apenas a dimensão da

Agradabilidade não apresenta valores de correlação significativos com o *Stresse*, enquanto as restantes evidenciaram correlações significativas positivas de intensidade fraca a moderada com a variável do *Stresse*. As dimensões da Personalidade, com exceção à Agradabilidade e Conscienciosidade, apresentaram correlações significativas com sentido positivo e grau fraco a moderado com a variável Satisfação com a Vida. Por sua vez as dimensões da Extroversão, Agradabilidade, Conscienciosidade e Abertura à Experiência apresentaram correlações significativas com o Pessimismo, do mesmo modo as dimensões da Extroversão, Neuroticismo e Abertura à Experiência apresentaram uma correlação significativa e com o Otimismo, destacando-se, como esperado, a forte e positiva relação entre a dimensão da Abertura à Experiência e o Otimismo ($r=.730$; $p=.000$).

De salientar que as dimensões Otimismo e Pessimismo indicaram uma relação significativa de forte intensidade com o Fluxo e com a Satisfação com a Vida, no entanto apenas o Otimismo se relacionou significativamente com a variável do *Stresse*. Destaca-se a relação de forte intensidade das dimensões do Otimismo e Pessimismo, sendo mais forte a relação da dimensão do Otimismo, com a dimensão da Perceção do Sucesso orientada para a Tarefa ($r=.897$; $p=.000$).

Tabela 4. Matriz de Correlações Bivariadas entre dimensões do Fluxo, Personalidade, Stress, Satisfação Com a Vida, Pessimismo e Otimismo e Percepção do Sucesso

	Fluxo										Personalidade					Stresse	Sat Vida	ELOT		Percepção do Sucesso	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total	11	12	13	14	15	16	17	18	19	23	24
Experiencia Autotélica (1)																					
Alteração do Tempo (2)	.69*																				
Perda da Consciência (3)	.78*	.73*																			
Sensação de Controlo (4)	.83*	.70*	.92*																		
Concentração (5)	.83*	.64*	.88*	.94*																	
Percepção do Desempenho (6)	.81*	.74*	.81*	.89*	.84*																
Clareza de Objetivos (7)	.83*	.75*	.87*	.93*	.90*	.86*															
Envolvimento na Tarefa (8)	.70*	.70*	.81*	.81*	.76*	.79*	.79*														
Equilíbrio Tarefa Competência (9)	.83*	.68*	.83*	.92*	.89*	.88*	.89	.82*													
Fluxo Disposicional Global (Total)	.88*	.80*	.93*	.96*	.94*	.92	.94	.88*	.94*												
Extroversão (11)	.66*	.57*	.71*	.70*	.74*	.66*	.71*	.68*	.72*	.75*											
Agradabilidade (12)	-.02	.01	-.04	-.07	-.02	-.08	-.04	-.01	-.08	-.04	.29*										
Conscienciosid ade (13)	-.02	-.10	.01	.02	.07	-.00	-.01	.05	.05	.01	.26*	.41*									
Neuroticismo (14)	.27*	.24*	.31*	.32*	.38*	.31*	.33*	.34*	.39*	.35*	.65*	.44*	.47*								
Abertura à Experiencia (15)	.68*	.56*	.76*	.76*	.78*	.77*	.75*	.69*	.74*	.78*	.85*	.24*	.31*	.61*							

João Manuel Pinguinha Sá - Fatores psicológicos relacionados com o sucesso em atletas de competição

Stresse (16)	.22*	.19*	.13*	.19*	.22*	.21*	.15*	.10	.19*	.19*	.24*	.09	.19*	.40*	.27*					
SatVida (17)	.57*	.35*	.62*	.69*	.66*	.65*	.67*	.56*	.73*	.67*	.47*	-.10	.01	.18*	.50*	-.06				
Pessimismo (18)	-.55*	-.42*	-.62*	-.70*	-.68*	-.66*	-.62*	-.59*	-.66*	-.67*	-.45*	.31*	.17*	.02	-.44*	.07	-.64*			
Otimismo (19)	.75*	.58*	.78*	.85*	.85*	.77*	.82*	.67*	.84*	.84*	.70*	-.11	.07	.32*	.73*	.18*	.73*	-.78*		
Ego (20)	.10	.17*	.08	.15*	.10	.28*	.12	.14*	.11*	.15*	.17	-.19	-.16*	-.27*	-.11	-.11	.18*	-.26*	.04	
Tarefa (21)	.81*	.69*	.86*	.89*	.90*	.81*	.89*	.74*	.90*	.91*	.76*	-.04	.03	.41*	.81*	.20*	.69*	-.69*	.89*	.04

Nota: valor
significativo
*p <0.05

CAPÍTULO 9 – Discussão

A presente investigação teve como objectivo o estudo dos fatores psicológicos relacionados com o sucesso em atletas de competição de modalidades olímpicas de carácter individual. Estes resultados são relevantes devido principalmente à particularidade da amostra, esta que conta com participantes de um elevado nível competitivo, e ainda às grandes exigências físicas e psicológicas das modalidades olímpicas individuais, assim como a escassez de estudos científicos relacionados com as mesmas.

Quando se efecturam comparações entre os grupos de atletas, determinou-se que a experiência e consequentemente o tempo de prática desportiva era diferente entre os grupos. Nenhum dos atletas que se encontraram inseridos no grupo de elite, que contavam com múltiplas participações em provas internacionais e participações em competições de outro calibre, alcançou o nível do alto rendimento com uma dedicação inferior a cinco anos de tempo de pratica desportiva regular e sistematizada da sua modalidade. Estes resultados vão de acordo com os encontrados em alguns estudos que comparam a variável do tempo de prática desportiva entre atletas com diferentes níveis de rendimento (Ericsson, Krampe, Tesch-Romer, 1993).

A percepção do *stress* por sua vez, no grupo dos atletas de elite mostrou valores significativamente superiores em relação ao grupo dos atletas amadores. Estes dados mostraram que o *stress* pode contribuir para uma melhoria, ou pelo contrário, uma quebra do desempenho desportivo. Se os níveis de *stress* superarem os níveis do limite positivo, o *stress* torna-se impeditivo de um bom desempenho afetando o foco e a concentração dos atletas, caso contrário, tornam-se potenciadores ótimos do desempenho (Loehr, 1986). Alguns estudos que analisaram as relações entre as percepções de autoeficácia e autoconfiança com o *stress* e o rendimento nos melhores nadadores nacionais de alta competição em duas competições distintas, campeonatos distritais/regionais e nacionais, numa amostra composta por 44 nadadores portugueses de diferentes escalões competitivos e de ambos os sexos, onde a primeira característica do estudo se encontrava relacionada com a existência de diferenças nas variáveis psicológicas. As conclusões do estudo indicavam que os campeonatos nacionais foram percebidos como sendo mais importantes e mais difíceis e, os níveis de rendimento esperado, assim como os níveis pré-competitivos mais elevados de *stress* e de autoconfiança, foram também eles prova da percepção. Os resultados confirmam o efeito da natureza e a importância da competição na génese dos níveis de pressão e *stress* nos

atletas, os autores concluíram que os atletas mais competentes demonstraram, no estado pré-competitivo, níveis inferiores de *stresse*, e níveis mais elevados de autoconfiança. Uma análise correlacional deste estudo permitiu evidenciar, de uma forma sistemática que níveis superiores de rendimento na natação parecem estar associados a níveis mais baixos de *stresse* e perceção de ameaça na competição desportiva. Verifica-se também, que os atletas mais autoconfiantes evidenciaram sistematicamente menores níveis de *stresse* e ansiedade antes das competições (Rodrigues & Cruz, 1997).

De referir um outro estudo a uma equipa da seleção brasileira de Basquetebol, cujo objetivo era o de avaliar a intensidade do *stresse* e da ansiedade traço competitiva, os resultados demonstraram que a ansiedade traço e o *stresse*, estavam em níveis considerados adequados para um desempenho ótimo. O que aponta para uma característica em comum nos atletas de elite, características psicológicas bem demarcadas, para conseguir atingir o topo (Rose & Vasconcellos, 1992).

Estes mesmos autores efetuam mais tarde um estudo com o principal intuito de mostrar a frequência de ocorrência dos sinais de *stresse* antes de uma competição, efetuando desta forma um estudo, onde compararam as médias dos grupos de acordo com o género, a idade e modalidade, e correlacionaram os níveis de *stresse* com o tempo de prática desportiva dos atletas. Estes autores concluíram que as atletas femininas apresentavam maior frequência de ocorrência de sintomas de *stresse* do que os atletas masculinos, sendo notória a referencia que os autores fizeram ao tempo de prática desportiva, ficando claro que os atletas mais experientes (com mais tempo de prática desportiva) apresentavam valores mais reduzidos de *stresse*, tal como os atletas mais velhos (Rose & Vasconcellos, 1997). Assim, os resultados vão contra a hipótese definida no início desta investigação, a qual indicava que para os atletas de elite estariam associados níveis mais reduzidos de *stresse*, comparativamente aos atletas do grupo amador. Todavia, e visto que nos referimos ao grupo de atletas de elite, os quais sobre pressão demonstraram uma capacidade de superação, estes níveis de *stresse* podem ser entendidos como ativadores ótimos do desempenho, como já fora mencionado, alguns estudos onde é referido que os níveis de *stresse* dos atletas estão correlacionados com a sua experiencia na modalidade e que indicam que quanto maior a prática, menores os níveis de *stresse* produzidos, aludem que para aqueles atletas com mais experiência, a competição poderá assumir um carácter desafiador, contrariamente para atletas com menos experiencia, no qual situações iguais poderão adquirir um

significado de ameaça ao seu bem-estar físico, psicológico e social o que aumenta os níveis de *stress*, porém devem ser tidos em conta as pressões para manter os apoios financeiros, problemas familiares, saudades de casa (pois atletas de elite passam imenso tempo longe das suas famílias em treinos, competições, estágios, entre outros), o gerir o tempo e conciliar o trabalho ou faculdade com prática desportiva ainda que sejam extrínsecos à competição, são fontes que devem ser entendidas como geradoras de *stress* (De Rose Junior, 2002). As questões familiares, as questões académicas e a capacidade de conciliar o tempo despendido entre treinos, provas e outros compromissos, são todos eles potenciadores do *stress* pelo facto de que nem sempre permitirem aos atletas o cumprimento dos mesmos, devido às exigências de tempo que a prática desportiva em alta competição exige (Marques & Rosado, 2005). Os resultados apresentados sugerem então que uma gestão eficiente do *stress* por parte tanto do atleta como do seu treinador, pode levar a benefícios naquilo que será o seu rendimento e desempenho desportivo, proporcionando níveis ótimos de ativação em momentos específicos das competições (Allen & De Jong, 2006; Detanico & Santos, 2005; Mackie & Legg, 1999; Vasconcelos-Raposo et al., 2006).

No que respeita à variável do fluxo, como esperado, demonstrou igualmente ser das diferenças mais determinantes entre nos atletas de sucesso, pois, apresentou valores mais elevados e significativos em todas as suas dimensões para o grupo dos atletas de elite. Estes resultados sugerem que a experiência ótima (experiência de fluxo) encontra-se intimamente relacionada com um desempenho superior, isto é, atletas no seu melhor estado físico e psicológico em competição, tendem a caracterizar o seu desempenho, como um total absorvido e foco na tarefa, onde se sentem confiantes e com controlo, enquanto efetuam os movimentos necessários e trabalham quase sem esforço e de uma forma automática (Jackson, 1995, 1996, Jackson; Csikszentmihalyi, 1999). Verificou-se ainda, como esperado, que o fluxo e as suas dimensões apresentaram correlações significativas com as variáveis do *stress*, satisfação com a vida e otimismo, confirmando-se assim o esperado, que indicava que estas variáveis são potencializadoras de estados ótimos de fluxo. Estes resultados indicam que o fluxo é um estado positivo caracterizado pela imersão total e um elevado nível de prazer durante a atividade desportiva, e que se encontra frequentemente associado a sentimentos de motivação intrínseca, de otimismo e de satisfação, o que aumenta a participação dos atletas, aumento o seu esforço e a sua perseverança (Csikszentmihalyi, 1988, 2000).

A fenomenologia e a experiência positiva de fluxo no desporto de alta competição foram confirmadas por atletas de vários níveis de rendimento em treinos e em provas (Jackson, 1995, Jackson; Csikszentmihalyi, 1999; Russell, 2001).

O fluxo é importante para os atletas, pois facilita o desempenho máximo. No fluxo, os atletas podem ser estimulados para os limites do seu desempenho (Jackson; Csikszentmihalyi, 1999), esta ligação sugere que os atletas apresentam elevados níveis de fluxo durante as suas melhores desempenhos (Jackson & Roberts, 1992).

Estes dados permitem assim explicar como é que os atletas de elite mantêm elevados níveis de motivação, mesmo quando submetidos a horas de treinos exaustivos, repetindo exercícios e técnicas até atingirem a perfeição com intensidades muito elevadas. O que para este grupo de atletas gera prazer e motivação, para muitas pessoas pode não ter sentido algum (Miranda; Filho, 2008). Um atleta que experiencia um estado de fluxo não se preocupa com recompensas externas (como elogios, troféus, prémios, sucesso, entre outros), pois o que caracteriza seu comportamento é a alegria espontânea, e tudo aquilo que é externo é percebido como um efeito natural, pelo que, não precisa de ocupar espaço no seu pensamento, pois, tudo aquilo que provoca pressão e consequentemente emoções negativas é adaptado de maneira consciente aos desejos do atleta. (Miranda; Filho, 2008). Ao treinar e ao competir os atletas com níveis ótimos de fluxo têm a consciência de que o rendimento, a vitória ou derrota, são momentos naturais que podem ocorrer, e são inerentes ao próprio desporto, pelo que o primordial para estes atletas é embeber todos estes momentos com tranquilidade e investir no aperfeiçoamento da qualidade dos seus movimentos e técnicas que executam (Miranda; Filho, 2008).

No que concerne à perceção do sucesso, tal como era esperado, os atletas de elite apresentaram valores significativos bastante superiores aos atletas amadores para a dimensão da perceção do sucesso orientada para a tarefa. Estes resultados vão de acordo com a hipótese estabelecida, pois, é importante referir que as duas dimensões são ortogonais, e é possível que os atletas que tenham uma orientação predominante para o ego mantenham, uma elevada orientação para a tarefa, o que pode anular os efeitos negativos da orientação para o ego (Hardy, 1997). Ainda que, subsista uma tendência para os atletas de alto rendimento deterem uma elevada orientação para o ego, estudos revelam que, os atletas de elite dirigem a sua orientação para o ego quando se relaciona

com objetivos e resultados de longo prazo, para que sejam capazes de manter a motivação durante época competitiva (Soares, 2008).

Foram ainda observadas, como esperado, correlações significativas entre a variável da perceção do sucesso com as variáveis de *stress* e satisfação com a vida. Alguns estudos cujo objetivo era explicar os efeitos de diferentes climas motivacionais (orientado para a tarefa ou para o ego), de orientações para os objetivos de jogadores de nível medíocre, avançado e profissional, nas perceções de progresso, satisfação e avaliação do jogo, os resultados indicaram que, quando orientados para a tarefa, o clima motivacional percecionado é preditor de um progresso percebido a nível das aptidões psicológicas, ou seja, um clima motivacional orientado para a tarefa encontra-se positivamente relacionado com a satisfação pessoal, nível atual do jogo e satisfação (Soares, 2008). Na sua globalidade, os resultados apontam para que quando há no ambiente um clima motivacional (orientado para a tarefa ou para o ego) que promova o envolvimento do atleta na tarefa, este favorece o seu bem-estar e satisfação (Balaguer et al, 1999; Soares, 2008). Por sua vez, um outro estudo onde os participantes avaliaram o seu *stress* e ansiedade como tendo diminuído ao longo do tempo, ao contrário do seu desempenho, que foi avaliado como tendo evoluído, aqueles participantes cuja condição era orientada para o ego, autoavaliaram a sua competência como sendo baixa, e consequentemente aumentaram os seus níveis de *stress* e ansiedade ao longo do tempo de treino e o seu desempenho diminuiu, notório era que quando a competência percecionada era elevada, o *stress*, a ansiedade e o desempenho mantiveram-se estáveis (Yoo, 2003).

Abordando mais especificamente a variável da personalidade (McCrae, 2010), ainda que os resultados tenham revelado algumas correlações significativas das suas dimensões com outras variáveis, a personalidade é um fraco preditor do desempenho, porém, é um forte preditor para converter aptidões em conquistas a longo prazo (Machado, 1997), e algumas dessas características comuns encontradas neste estudo foram o otimismo e a satisfação com a vida, pois o estado psicológico influencia a resposta psicológica e o comportamento durante os exercícios ou movimentos técnicos dos atletas durante os treinos e as provas, o que produz um efeito positivo geral. Algumas investigações demonstraram que mesmo com numerosas diferenças individuais, existe de facto algumas características em comum entre atletas de topo, como a autoconfiança, mais concentração, preocupação positiva pelo desporto, mais

otimistas em relação ao futuro, determinação, perseverança e compromisso (Messias & Pelosi, 1997).

Nomeadamente à existência de um perfil concreto de uma personalidade nos atletas de elite, são bastantes os autores que apontam para falhas nas precisões do conhecimento da relação entre personalidade e desporto de competição (Cox, 1990; Vanden, Auweele et al., 1993).

No que se refere especificamente à análise da satisfação com a vida, tal como esperado, para a avaliação global do fluxo, do otimismo e da perceção do sucesso orientada para a tarefa, apresenta correlações significativas com todos os indicados.

Como detetado por Schimmack et al. (2008) também se correlaciona com as dimensões da personalidade extroversão e neuroticismo. Procurando identificar as características que contribuem para esta avaliação, verificou-se que os atletas de elite, para experienciar maiores níveis de satisfação com a vida são influentes, uma maior saúde emocional e social, experienciar baixo pessimismo e elevado otimismo. Estes resultados suportam um modelo complexo, no qual os sujeitos recorrem a diversas fontes de informação, para avaliar globalmente a sua qualidade de vida (Vittersø & Nilsen, 2002; Heller et al., 2004).

Como esperado, observou-se que experienciar emoções prazerosas e satisfação, são as características hedónicas que mais contribuem para maior satisfação com a vida (Nogueira & Gomes, 2013). Confirmou-se igualmente que é importante experienciar com pouca frequência emoções negativas. Alguns estudos indicam que esta contribuição das emoções positivas e negativas na satisfação com a vida é frequente (Schimmack et al., 2004; Diener et al., 2012).

Os dados sugerem assim, como esperado, que o nível de satisfação do atleta pode influenciar o seu desempenho para o alcance dos seus objetivos. Estudos prévios neste sentido referem que para níveis ótimos de satisfação encontram-se relacionados melhores desempenhos e naturalmente o sucesso na concretização dos objetivos em atletas de alto rendimento (Carron, Hausenblas, Eys, 2005).

Em suma, os dados refletem que a variável tempo de prática desportiva na modalidade se encontra intimamente relacionada com o nível competitivo dos atletas, e que atletas com maiores tempos de prática desportiva são também atletas com desempenhos mais constantes e consistentes nas várias competições em que participam e, mostrou ser uma variável que se encontra diretamente relacionada com o alto-

rendimento desportivo. Igualmente os resultados indicam a necessidade de otimizar os níveis de fluxo para que permitam aos atletas maximizar o seu rendimento e o seu desempenho nas provas e nos treinos. De entre as variáveis psicológicas associadas ao rendimento desportivo destacam-se ainda, como características fundamentais a satisfação, a perceção do sucesso, controlo do *stress*, assim como níveis mais elevados de otimismo. Os resultados indicam desta forma que, a maioria dos atletas bem-sucedidos apresentavam valores de *stress* mais elevados, fluíam com mais frequência, experienciavam mais satisfação, sendo ainda mais otimistas que os atletas do grupo amador. O *stress*, demonstrou neste caso que pode ser benéfico para o desempenho, na medida em que os atletas possuem as competências para gerir os efeitos relacionados com este *stress*. Em termos de aplicação, este resultado contribui para a identificação das capacidades mentais mais eficientes para atingir o sucesso. Os dados apresentados visam, contribuir para que os técnicos responsáveis pelos atletas, possam conhecer os fatores psicológicos diferenciadores em atletas de sucesso e desenvolver um trabalho com maior otimização e facilitar a prescrição de exercícios mais individualizados do treino físico e psicológico dos desportistas. Tendo em conta as diferenças significativas observadas na maioria das variáveis estudadas em atletas de ambos níveis competitivos, podemos concluir que os fatores apresentados são característicos do sucesso em atletas de competição.

CONCLUSÃO

Esta investigação teve como objetivo contribuir para uma melhor compreensão dos fatores psicológicos relacionados com o sucesso em atletas de competição, permitindo conhecer um caminho para o sucesso através da análise da relação de alguns fatores e componentes da experiência de fluxo, do *stress*, da personalidade, do otimismo e pessimismo, da percepção do sucesso e por último da satisfação com a vida. Sendo conceitos distintos sobrepõem-se, dadas as associações que se estabelecem. As associações encontradas facultam um ponto de partida para uma intervenção e promoção das mesmas em atletas de qualquer nível competitivo que ambicionem determinados objetivos. Mais importante do que compreender os fatores que caracterizam os atletas de elite será mesmo promovê-los, potenciando essas mesmas características nos competidores.

No que se refere às hipóteses colocadas inicialmente, apenas foi rejeitada a hipótese referente ao *stress* (H2), devido aos atletas de elite serem os que apresentaram níveis mais elevados, comparativamente aos atletas menos experientes. No entanto, confirmaram-se as hipóteses de que aos atletas de um superior nível competitivo estariam associados não só um maior tempo de prática desportiva (H1), mas também níveis mais elevados de fluxo, uma percepção do sucesso orientada para a tarefa, otimismo e satisfação com a vida (H3). Verificou-se que as variáveis do *stress*, a satisfação com a vida e o otimismo eram potenciadoras do fluxo, e que o experienciar emoções positivas (como o otimismo e satisfação) se encontra intimamente relacionado com níveis mais adequados de fluxo, *stress*, e percepção de sucesso com uma orientação para a tarefa.

Pelo que, ficou demonstrado que para atletas que são vencedores frequentes das respetivas provas em que participam, estão associadas características que contribuem para uma maior vivência da experiência ótima, percepção do sucesso, otimismo e satisfação com a vida. Podemos concluir que esta identificação das capacidades mentais mais eficientes para atingir o sucesso, são características dos atletas de competição de elite.

O presente estudo é inovador na medida em que investiga os fatores psicológicos de sucesso, ao invés de fatores físicos. O intuito passou por focalizar os aspetos psicológicos, visto que os atletas despendem mais tempo a treinar o seu físico que propriamente a trabalharem o seu psicológico no sentido de melhorarem o seu desempenho físico. Os atletas devem assim desenvolver os fatores psicológicos

descritos neste estudo e ajustá-los aos seus níveis de ativação fisiológica e emocional. Uma utilização eficiente do tempo de treino no aperfeiçoamento destas competências, pode ser crítico para um melhor desempenho e consequentemente para a obtenção do sucesso em provas. Pelo que, atletas de alto rendimento que experienciam frequentemente o sucesso em provas, são representativos ideais de uma amostra a ser estudada. Ainda que os fatores apresentados tenham sido confirmados como característicos dos atletas de maior sucesso, deve ser mencionado que o tempo de prática desportiva, também está significativamente associado aos atletas de elite.

Relativamente às limitações do estudo, uma das principais limitações reside na especificidade da amostra. Embora seja frequentemente descrita como representativa da população, a generalização dos resultados deve ser feita com precaução. Pode colocar-se a hipótese que atletas com características de conscienciosidade tendem a obter maior sucesso e a progredir nas provas. Outra possível limitação consiste na idade dos participantes, uma vez que os jovens adultos tendem a apresentar níveis de otimismo e satisfação com a vida, diferentes de outras faixas etárias. Também o contexto desportivo das modalidades, ainda que sejam todas de cariz individual, proporciona situações sociais diversas que poderão salientar a importância de lidar eficazmente com os desafios e com o *stress*.

Outra limitação importante refere-se à inclusão e análise de novos fatores que permitam explicar uma maior variância do sucesso para estes grupos de atletas, como por exemplo, a inclusão de domínios específicos de sucesso (provas nacionais e internacionais). Propõe-se também, uma análise mais detalhada das relações observadas entre os níveis de fluxo e as cinco dimensões da personalidade.

REFERÊNCIAS

Referências

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74. doi: 10.1037/0021-843X.87.1.49
- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). *Stress*, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449-458. doi:10.1016/j.physbeh.2007.04.011
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Achievement goals, competition appraisals, and the psychological and emotional welfare of sport participants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 302-322. doi: 10.1007/s11031-014-9409-2.
- Allen, J. B., & De Jong, M. R. (2006). Sailing and sports medicine: A literature review. *British Journal of Sports Medicine*, 40(7), 587-593. doi: 10.1136/bjsm.2002.001669
- Allport, G.W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Allport, G.W. & Odbert, H.S. (1936). Trait-names, a psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47, 1-171.
- Almeida, L., & Freire, T. (2003). Metodologia da investigação em psicologia e educação (3a ed.). Braga: *Psiquilibrios*.
- Almeida, P. (2005). Intervenção psicológica no futebol: Reflexões de uma experiência com uma equipa da Liga Portuguesa de Futebol Profissional. *Psychologica*, 39, 151-163.
- Alves R. N. (2005). Análise e monitoramento da relação estresse-recuperação no treinamento e na competição de nadadores de 13 a 17 anos. Dissertação (Mestrado em Treinamento Esportivo). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In: Roberts, G. C. *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Human Kinetics, p.161-176.
- Anshel, M. H. (1996). Examining coping style in sport. *Journal of Social Psychology*, 53, 337-348.
- Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Behavior*, 24, 223-246.

- Anshel, M. H. (2003). *Sport Psychology: from theory to practice* (4 ed.). San Francisco: Benjamin Cummings.
- Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 1-24. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.01.003
- Araújo, D., Calmeiro, L., & Palmeira, A. (2005). Intenções para a prática de actividade física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5, 258-269.
- Arruza, J., Balague, G., & Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de animo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en alta competicion. *Revista de Psicología del Deporte*, 7, 193-204.
- Arruza, J., Valencia, J., & Alzate, R. (1994). *Estado de Humor como factor predictivo en los deportistas de alta competición*. 23rd International Congress of Applied Psychology. Madrid.
- Auweele, Y., De Cuyper, B., Van Mele, V., Rzewnick, R. (1993). *Elite performance and personality: From description and prediction to diagnosis and intervention*. In: Singer, R., Murphy M., Tennant L. (eds), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Azevedo, M., Araújo, C., Silva, M., & Hallal, P. (2007). Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: A population-based study. *Revista de Saúde Pública*, 41(1), 69-75.
- Balaguer, I., Duda, J. & Crespo, M. (1999). Motivational Climate and Goal Orientations as Predictores of Perceptions of Improvement, Satisfaction and Coach Ratings among Tennis Players', *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 9, pp. 381-8. doi: 10.1111/j.1600-0838.1999.tb00260.x.
- Baptista, A. (2009). Emociones positivas. Perspectiva evolucionista. In E. G. Fernández Abascal (Ed.). *Emociones positivas* (pp. 47-61). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Baptista, A. (2013). *Aprender a ser feliz: Exercícios de psicoterapia positiva*. Lisboa: Pactor.
- Bara, M. G., Ribeiro, L. C. S., Miranda, R., & Teixeira, M. T. (2002). Reduction of blood cortisol levels through the progressive relaxation technique in swimmers. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8(4), 139-143.

- Barbosa, L., & Cruz, J. (1997). Estudo do Stress, da Ansiedade e das Estratégias de Confronto Psicológico no Andebol de Alta Competição. In: J. Cruz e A. Gomes (eds), *Psicologia aplicada ao Desporto: Teoria, Investigação e Prática*.
- Barreiros, A., Silva, J., Freitas, S., Duarte, D., & Fonseca, A. (2011). O que pensam os treinadores portugueses da 1ªliga sobre a importância da intervenção psicológica no futebol profissional? *Motriz*, 17, 128-137.
- Barriopedro, M., Eraña, I., & Mallol, L. (2001). Relación de la actividad física con la depresión y satisfacción con la vida en la tercera edad. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (2), 239-246.
- Bartholomeu, D. et al. (2010). Traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, São Paulo, v. 3, n. 4, p. 98-114.
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., & Albinson, J. G. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of Sports Sciences*, 20, 697-705.
- Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F., & Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *Sport Psychologist*, 10, 157-170.
- Benet-Martínez V, John O.P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*; 75:729–750.
- Beilock, S. L., Afremow, J. A., Rabe, A. L., & Carr, T. H. (2001). "Don't miss!" The debilitating effects of suppressive imagery on golf putting performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 200-221.
- Boehm, J.K & Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote career success? *Journal of Career Assessment*, 16, 101-116. doi: 10.1177/1069072707308140
- Bojsen-Moller, F., & Bojsen-Moller, J. (1999). Biomechanics of sailing. In J. Bangsbo, & G. Sjogaard (Eds.) *Sailing & Science: In an Interdisciplinary Perspective* (pp. 77-93). Copenhagen: Institute of Exercise and Sport Sciences, University of Copenhagen.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-anlalysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119.

- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: the science of happiness* (3rd Edition). UK: McGraw-Hill.
- Bouchard, C., & Shepard, R. (1994). Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. In C. Bouchard, R. J. Shepard, & T. Stephens (Eds.) *Physical Activity, Fitness and Health* (pp. 77-88). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Brown, J. (2001). *Sports Talent. How to identify and develop outstanding athletes*. Champaign: IL Human Kinetics.
- Burton, D. (1989). The impact of goal specificity and task complexity on basketball skill development. *The Sport Psychologist*, 3, 35-47.
- Burton, D., Naylor, S. and Holliday, B. (2001). "Goal-setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox". In *Handbook of research on sport psychology*, 2nd ed., Edited by: Singer, R., Hausenblas, H. A. and Janelle, C. M. 497-528. New York: Wiley.
- Cannon, W. B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage* (2.^a ed.). New York: Appleton.
- Carr, S.; Weigand, D. A. (2001). Parental, peer, teacher and sporting hero influence on the goal orientations of children in physical education. *European Physical Education Review*. London, v. 7, n. 3, p. 305-328.
- Carron, A. V., Bray S. R. & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20, 119-126. doi: 10.1080/026404102317200828.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J. & Stevens D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 24, 168-188.
- Carron, A. V., Hausenblas H. A. & Eys, M. A. (2005). *Group Dynamics in Sport*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.. doi:10.1080/10413209708415383.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: a control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag. doi: 10.1037/0278-6133.4.3.219

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889. doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.006.
- Castro, J.R. (1990). *Lei de Bases do Sistema Desportivo – Anotada e Comentada*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Cattell, R. B. (1975). *Análise científica da personalidade*. São Paulo: IBRASA.
- Cattell, R. B. (1946). *The description and measurement of personality*. Yonkers, New York: World Book.
- Catley, D., & Duda, J. L. (1997). Psychological antecedents of the frequency and intensity of flow in golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 309-322.
- Chamberlain, S. T., & Hale, B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 20, 197-207.
- Chang, E. C. (1996). Cultural differences in optimism and pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 113-123. doi: 10.1037/0022-0167.43.1.113
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D’Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 433-440. doi: 10.1016/S0191-8869(97)80009-8
- Chang, L., Tsai, Y., & Lee, G. (2010). Gender differences in optimism: Evidence from Yahoo Kimo Taiwan’s business news poll centre. *Social Behavior & Personality*, 38, 61-70. doi: 10.2224/sbp.2010.38.1.61
- Chelladurai P, Riemer H. A classification of the facets of athlete satisfaction. *J Sport Manag* 1997;11(2):133-59. doi: 10.5007/1980-0037.2011v13n2p138
- Chen, L. H., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. (2008). Relation of dispositional optimism with burnout among athletes. *Perceptual & Motor Skills*, 106, 693-698. doi: 10.2466/pms.106.3.693-698
- Clore, G. L., & Ortony, A. (2000). Cognition in emotion: always, sometimes, or never? In: R. D. Lane & L. Nadel (Eds.), *The cognitive neuroscience of emotion* (pp. 26-61). New York: Oxford University Press.

- Coelho, E., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. (2007). Análise factorial confirmatoria da versao portuguesa do CSAI-2. *Motricidade*, 3, 73-82.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.
- Cohen, S., Doyle, W.J., Turner, R.B., Alper, C.M. & Skoner, D.P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65, 652-657. doi: 10.1097/01.PSY.0000077508.57784.DA
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006 and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*. doi: 10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. doi:10.2307/2136404.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B.L., Brown, S.L., Mikels, J.A. & Conway, A.M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361-368. doi: 10.1037/a0015952
- Conroy, D. E. (2004). The unique psychological meanings of multidimensional fears of failing. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 26, 484-491.
- Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of Failure and Achievement Goals in Sport: Addressing the Issue of the Chicken and the egg. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17, 271-285.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Hofer, S. M. (2003). A 2 x 2 Achievement Goals Questionnaire for Sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 456-476.
- Cook, D., Gansneder, B., Rotella, R., Malone, C., Bunker, L., & Owens, D. (1983). Relationship among competition state anxiety, ability, and golf performance. *Journal of Sport Psychology*, 5, 460-465.
- Cooley, W. W., & Lohnes, P. R. (1971). *Multivariate data analysis*. New York, NY: Wiley.
- Costa, A. (1997). A volta do estadio: *O Desporto, o Homem e a Sociedade*. Porto: Campo das Letras.
- Costa, A. (2002). Dos simbolos e mitos desportivos a estetica do humano. *Desporto, Investigacao & Ciencia*, 0, 49-58.

- Costa, Jr., P. & McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38 (4), 668-678. doi: 10.1037/0022-3514.38.4.668.
- Costa, Jr., P., McCrae, R.R., Zonderman, A.B. (1986). Cross-sectional studies of personality in a national sample: 2. stability in neuroticism, extraversion, and openness. *Psychology and Aging*, 1 (2), 144-149.
- Costa, Jr., P., McCrae, R.R. & Zonderman, A.B. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.
- Costa, Jr., P., Terracciano, A. & McCrae, R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 81, 322-331. doi: 10.1037/0022-3514.81.2.322
- Costa, M. & López, E. (2008). *La Perspectiva de la Potenciación en la Intervención Psicológica*. In Vázquez & Hervás, G. (eds.). *Psicología Positiva Aplicada*. Espanha: Descleé de Brouwer.
- Costa, P.T. & Widiger, T. A. (Eds) (2002). *Personality disorders and the five-factor model of personality* (2nd Ed). Washington DC: American Psychological Association.
- Cox, R., Qiu, Y., & Liu, Z. (1993). Overview of sport psychology. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 3-31). New York: Macmillan
- Cox, W. M., & Klinger, E. (1990). Incentive motivation, affective change, and alcohol use: A Model. In W. M. Cox (Ed.), *Why People Drink. Parameters of Alcohol as a Reinforcer* (pp.291-314). New York: Gardner Press.
- Cox, W. M., & Klinger, E. (2004). A motivacional model of alcohol use: Determinants of use and change. In W. M. Cox, E. Klinger (Eds.). *Handbook of motivacional counseling: Concepts, approaches, and assesement* (pp. 121-138). West Sussex, England: John Wiley and Sons.
- Cox, W. M., Hosier, S. G., Crossley, S., Kendall, B., & Roberts, K. L. (2006). Motives for drinking, alcohol consumption, and alcohol-related problems among British secondary-school and university students. *Addictive Behaviors*, 31, 2147-2157.

- Craft, L. L., Magyar, T., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Cronbach, L. J. Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, Greensboro, v. 16, p.297-334, 1951.
- Cruz, J. (1996b). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 142-172). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1997). *Stress, Ansiedade e Competências Psicológicas em Atletas de Elite e de Alta Competição: Relação com o Sucesso Desportivo. Psicologia aplicada ao Desporto e à Actividade Física - Teoria, Investigação e Intervenção - 1º Encontro Internacional*, 111-139.
- Cruz, J. (1996c). *Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: um estado da sua relação e impacto no rendimento e no sucesso desportivo*. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 161-192). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1996). *Stress, Ansiedade e Rendimento na Competição Desportiva*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia.
- Cruz, J. (1996d). *Motivação para a competição e prática desportiva*. In J. cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 305-331). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1996a). Psicologia do desporto e da actividade física: Natureza, história e desenvolvimento. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 17-41). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J., & Caseiro, J. (1997). Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta competição. In J. C. A. Gomes (Ed.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: teoria, investigação e intrevenção*. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J., & Viana, M. (1996). *Auto-confiança e Rendimento na Competição Desportiva*. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 265-286). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey Bass.

- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 15–35). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow. The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of Flow in consciousness*. Cambridge: University Press.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 281–294. doi:10.1007/BF02138940.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815–822. doi:10.1037/0022-3514.56.5.815.
- Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185 – 199. doi: 10.1023/A:1024409732742
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (Flow): Una Psicología de la Felicidad*. Barcelona: Kairos.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: HarperCollins Publisher.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir: A Psicologia da Experiência Ótima – Medidas para Melhorar a Qualidade de Vida*. Santa. Maria da Feira: Relógio d’água.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. (5ª ed). San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University.
- Cumming, J., Hall, C., Harwood, C., & Gammage, K. (2002). Motivational orientations and imagery use: A goal profiling analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20, 127-136. doi: 10.1080/026404102317200837.

- Cunningham, G. B., & Ashley, F. B. (2002). Debilitative and facilitative perceptions of trait anxiety among students in a college golf class. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 739-742.
- Cury, F., & Da Fonséca, D. (2001). Approche / évitement et théorie des buts d'accomplissement : Données empiriques et avancées conceptuelles [Approach / avoidance and achievement goal theory : Empirical data and conceptual advances]. In F. Cury & P. Sarrazin (Eds.), *Théories de la motivation et pratiques sportives: État des recherches*. Paris: Presse Universitaire de France.
- Damásio, A. (1994). *O erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano* (21^a edição). Lisboa: Publicações Europa-América.
- Davidson, J. D., & Templin, T. J. (1986). Determinants of success among professional golfers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57, 60-67.
- Debois, N., & Fleurance, P. (1998). *Validation du CSAI-2 sous forme rétrospective: questions sur la méthode*. Paper presented at the Annual Meeting of the French Society of Sport Psychology.
- Debois, N., Quillet, J., Sylvestre, A., & Calmels, C. (2004). *Contribution à la validation en langue française d'un outil de mesure des stratégies mentales : le "test des stratégies de performance"*. Paper presented at the Annual Meeting of the French Society of Sport Psychology, University Joseph Fourier: Grenoble.
- Delle Fave, A. (2006). Subjective experience and the development of complexity. Comunicação apresentada na 3rd European Conference on Positive Psychology, Julho Braga, Portugal.
- Delle Fave, A., & Bassi, M. (2000). The quality of experience in adolescents' daily lives: Developmental perspectives. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, 126(3), 347-367.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (1988). Modernization and the changing contexts of flow in work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 193-213). Cambridge: Cambridge University Press.
- Detanico, D., & Santos, S. G. (2005). Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade traço pré-competitiva: Um estudo com judocas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 90(10).

- De la Vega, R., Galán, A., Ruiz, R., & Tejero, C. M. (2013). Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en Boccia Paralímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 22, 39-45.
- De la Vega, R., Ruiz, R., Batista, F., Ortín, F. J., & Giesenow, C. (2012). Effects of feedback on self-efficacy expectations based on the athlete's optimistic profile. *Psychology*, 3, 1208-1214.
- De la Vega, R., Ruiz, R., Fuentealba, M. A., & Ortín, F. J. (2012). Aplicación de una prueba objetiva conductual de evaluación de la influencia de los otros en el rendimiento en fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12, 83-90.
- De Rose Júnior, D. (2002). A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(4), 19-26.
- De Rose Júnior, D. (1985). *Influência do grau de ansiedade-traço no aproveitamento de lances-livres*. Dissertação de Mestrado. São Paulo: Universidade de São Paulo - Escola de Educação Física.
- De Rose Júnior, D. (1997). Sintomas de “stress” no esporte infanto-juvenil. *Revista Treinamento Desportivo*. Curitiba, v.2, n.3, p.12-20.
- De Rose Júnior, D. (1999). *Situações Específicas e Fatores de Stress no Basquetebol de Alto Nível*. São Paulo, 1999.
- De Rose Júnior, D.; Deschamps, S. R.; Korsakas, P. (2001). O jogo como fonte de stress no basquetebol infanto-juvenil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Lisboa, v.1, n.32.
- De Rose Júnior, D. Deschamps, S. R., & Korsakas, P. (2001). Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: Fatores extra-competitivos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 9(1), 25-30.
- De Rose Júnior, D.; Korsakas, P.; Vasconcelos, B. L. C; Campos, R.R. (2000). Sintomas de estrés precompetitivo em jóvenes deportistas brasileños. *Revista de Psicologia Del Deporte*, v.9, n.1, p. 143-58, Palma.
- De Rose Júnior, D.; Sato, T. C.; Selingardi, D.; Bettencourt, E.L.; Barros, J.C.T.S.; Ferreira, M.C.M. (2004). Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*, São Paulo, v.18, n.4, p.385-395.

- De Rose Júnior, D. & Vasconcellos, E. G. (1997). Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulista de Educação Física*, 11(2), 148-157.
- De Rose Júnior, D. & Vasconcellos, E. (1995). *Ansiedade-Traço Competitiva: Um Estudo com Jovens Praticantes de Atletismo*. Apresentado no IX European Congress on Sport Psychology, Bruxelas.
- De Rose Júnior, D. & Vasconcellos, E. (1994). *Comparação dos Níveis de Ansiedade-Traço Competitiva entre Jovens Atletas de Esportes Individuais e Coletivos*. Apresentado no XIX Simpósio Internacional de Ciências do Esporte CELAFISCS, São Paulo.
- De Rose Júnior, D. & Vasconcellos, E. (1992b). *Competitive Trait-Anxiety and Stress Behaviour Patterns in Women Basketball Players*. Apresentado no Olympic Scientific Congress, Malaga.
- De Rose Júnior, D. & Vasconcellos, E. (1997). *Nível de Stress no Esporte Infanto-Juvenil: Um Estudo Comparando Sexo, Idade; Tipo de Esporte e Tempo de Prática*. Apresentado no IX World Congress of Sport Psychology, Tel Aviv.
- De Rose Júnior, D. Vasconcellos, E., & Simões, C. (1992a). *Principais Variáveis de Comportamento de Stress em Atletas de Seleções Brasileiras*. Apresentado no III Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, Recife.
- De Rose Júnior, D. Vasconcellos, E., & Tolaine, S. (1992c). *Principais Reações de Ansiedade-Traço Competitiva em Atletas de Badminton*. Apresentado no XVIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte CELAFISCS, São Caetano do Sul.
- De Rose Júnior, D.; Korsakas, P.; Vasconcelos, B. L. C; Campos, R.R. (2000). Sintomas de estrés precompetitivo em jóvenes deportistas brasileños. *Revista de Psicologia Del Deporte*, v.9, n.1, p. 143-58, Palma.
- Diener, E. & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1-43. doi: 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Diener, M. & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of personality and social psychology*, 69, 851-864

- Diener, E. & Emmons, R.A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, S. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Fujita, F., Tay, L. & Biswas-Diener, R. (2012). Purpose, mood, and pleasure in predicting satisfaction judgments. *Social Indicators Research*, 105, 333-341. doi: 10.1007/s11205-011-9787-8
- Diener, E., Inglehart, R. & Tay, L. (2012). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112 (3). doi: 10.107/s11205-012-0076-y.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive e negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265. doi: 10.1037/0022-3514.48.5.1253
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi, S. (2009). Subjective Well-Being: the science of happiness and life satisfaction In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds) *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp.63-73). New York: Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001.
- Diener, E. Sandvik, E. & Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In E. Diener (Ed) *Assessing well-being: the collected works of Ed Diener*. (pp.213-231). Social Indicators Research Series. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4_10
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective wellbeing in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-215.
- Diener, E. & Scollon, C.N. (2002). Our desired future for personality psychology. *Journal of Research in Personality*, 36, 629-637.
- Diener, E., Scollon, C. N., Oishi, S., Dzokoto, V. & Suh, E.M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1 (2), 159-176.
- Diener, E. & Seligman, M.E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13 (1), 81-. doi: 10.1023/A:1021828127970.
- Diener, E. & Seligman, M.E. (2004). Beyond money: toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5 (1), 1-31.
- Dosil, J. (2004). *Psicologia de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

- Duarte, R. B., Mulkay, I. Z., & Pérez, L. C. (2004). Valoración de parámetros psicosociales en la selección de talentos para el deporte de velas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 73.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087–1101. doi: 10.1037/0022-3514.92.6.1087
- Duckworth, A.L. & Quinn, P.D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A. & Seligman, M.E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-653. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129/182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L.; Chi, L.; Newton, M. L.; Walling, M. D.; Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*. Rome, v. 26, n. 1, p. 40-63.
- Duda, J. L., & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 417/443). New York: Wiley.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
- Elavsky, S., & McAuley, E. (2004). Physical activity, symptoms, esteem, and life satisfaction during menopause. *Maturitas*, 52, 374-385.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519.
- Elliot, A.J., Cury, F., Fryer, J.W., & Huguet, P. (2006). Achievement goals, self-handicapping, and performance attainment: A mediational analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 344-361.
- Elliott, E. S., & Dweck, C. S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 5–12.
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In K. R. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotions* (pp. 319-344). Hillsdale, Nj: Erlbaum.

- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and emotion*, 6, 169-200.
doi: 10.1080/02699939208411068
- Extremera, N., Duran, A., & Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism/pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 42, 1069-1079.
- Ericsson KA, Krampe R, Tesch-Romer C (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*. Vol. 100 (3): 363-406.
- Eysenck, H.J. (1960). *The structure of human personality* (2nd Ed). New York: John Wiley & Sons.
- Eysenck, H.J. (1991). Dimensions of personality: 16, 5 or 3? – Criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and Individual Differences*, 12 (8), 773-190.
- Eysenck, H.J. (1992). Four ways five factors are not basic. *Personality and Individual Differences*, 13 (6), 667-673.
- Eysenck, H.J. (2006). *The biological basis of personality*. New Jersey: Transaction Publishers.
- Feigley, D.A. (1987). Coping with fear in high level gymnastics. In: Salmela, J.H.; Petiot, B.; Hoshizaki, T.B. (org.). *Psychology Psychology Nurturing and Guidance of Gymnastic Talent. Nurturing and Guidance of Gymnastic Talent*. Montreal: Sport Psyche Editions, p.13-27.
- Fernandes, H. M., Bombas, C., Lázaro, J. P. & Vasconcelos-Raposo, J. J. (2007). Perfil psicológico e a sua importância no rendimento em vela. *Motricidade*, 3, 24-32.
- Ferreira, M. A. (2008). *A influência da auto-eficácia e da ansiedade em jogadores de futebol*. Dissertação de Mestrado em Educação Física, na área de especialização de Ciências Biológicas, Curitiba. Universidade Federal do Paraná.
- Filaire, E., Alix, D., Ferrand, C., & Verger, M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology*. 34 (1), 150-157.
doi: 10.1016/j.psyneuen.2008.08.022.
- Filaire, E., Alix, D., Rouveix, M., & Le Scanff, C. (2007). Motivation, stress, anxiety, and cortisol responses in elite paragliders. *Perceptual and Motor Skills*, 104, 1271-1281.

- Finn, J. D. (1974). *A general model for multivariate analysis*. Toronto: Holt, Rinehart, & Winston.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.
- Folkman, S., & Moskowitz (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654. doi: 10.1037//0003-066X.55.6.647
- Fonseca, A. (2004). Revisitando a relação entre a Psicologia do Desporto e o futebol profissional. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 263-270). Porto: Campo da Letras.
- Fonseca, A., & Brito, A. (2001). Propriedades Psicométricas da versão portuguesa do Intrinsic Motivation Inventory (IMI) em contextos de actividade física e desportiva. *Análise Psicológica*, 19(1), 59-76.
- Fonte, C., & Freire, T. (2006). Quality of experience in daily activities of Portuguese adolescents: The impact of drug use. Poster apresentado na “3rd European Conference on Positive Psychology”, Julho, Braga, Portugal.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. Target article in *Prevention and Treatment*, 3. Acedido a 30/09/2015 em <http://journals.apa.org/prevention>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226. doi: 10.1037//0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335. doi: 10.1511/2003.4.330
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences*, 359, 1367-1378. doi: 10.1098/rstb.2004.1512
- Fredrickson, B. L. (2006). Unpacking positive emotions: Investigating the seeds of human flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 57-59. doi: 10.1080/17439760500510981

- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Crown. Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 69, 814-822. doi: 10.1037/a0033584
- Freire, T., Fonte, C., & Lima, I. (2007). As experiências ótimas na vida diária de adolescentes: Implicações para um desenvolvimento positivo. *Psicologia, Educação e Cultura*, 11(2), 223-242.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434. doi: 10.1037/0022-3514.61.3.427
- Galinha, I.C. (2008). *Bem-estar subjectivo – Factores cognitivos, afectivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto.
- Galinha, I.C. & Ribeiro, J.L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (2), 203-214.
- Gallagher, M.W., Lopez, S.J. & Preacher, K. (2009). The hierarchical structure of well being. *Journal of Personality*, 77, 1025-1050. doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00573.x.
- García, A., & Díaz, J. F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 5, 45-60.
- Garfield, C. & Bennet, H. (1987). *Rendimiento Máximo*. Barcelona: Ediciones Martinez Roca, S.A.
- Gaspári, J., & Schwartz, G. (2001). Adolescência, esporte e qualidade de vida. *Motriz*, 7(2), 107-113.
- Gaudreau, P., & Blondin, J.-P. (2004a). Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping. *Personality and Individual Differences*, 36, 1865-1877.
- Gaudreau, P., & Blondin, J.-P. (2004b). Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during sport competition. *International Journal of Stress Management*, 11, 245-269.
- Gaudreau, P., Blondin, J. P., & Lapierre, A. M. (2002). Athletes' coping during a competition: Relationship of coping strategies with positive affect, negative

- affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 125-150.
- Gaudreau, P., Lapierre, A. M., & Blondin, J. P. (2001). Coping at three phases of a competition: Comparison between pre-competitive, competitive, and post-competitive utilization of the same strategy. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 369-385.
- Gill, D. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and exercise* (2ª. Ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gipson, M., Lowe, S., e Mackenzie, T. (1994). Sport psychology: improving performance. In, C. McGown (Ed), *Science of coaching volleyball* (pp. 23-45), Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Goldberg, L.R. (1990). An alternative "Description of Personality": the big five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (6), 1216-1229.
- Goldberg, L.R. (1992). The development of markers for the big five-factor structure. *Psychological Assessment*, 4 (1), 26-42.
- Goldberg, L.R., Johnson, J.A., Eber, H.W., Hogan, R., Ashton, M.C., Cloninger, C.R., Gough, H.G. (2006). The international personality item pool and the future of public domain personality measures. *Journal of Research in Personality*, 40, 84-96. doi:10.1016/j.jrp.2005.08.007
- Gomes, R., & Cruz, J.F. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, n° 16, 35 -40.
- Gomes, A.R., & Cruz, J.F. (2007). Avaliação psicológica de atletas em contextos de formação desportiva: Desenvolvimento de um guião de entrevista para crianças e jovens. In J. F. Cruz, J. M. Silvério, A. R. Gomes, & C. Duarte (Eds.), *Actas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício* (pp. 82-99). Braga: Universidade do Minho.
- Gordon, R. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 336-350. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.04.007
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.

- Gould, D., Weiss, M. R., & Weinberg, R. S. (1981). Psychological characteristics of successful and unsuccessful big ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, 69-81.
- Gouveia M. J., Pais-Ribeiro, J. L., Marques, M., & Carvalho, C. (2012). Validity and reliability of the Portuguese version of the dispositional Flow scale-2 in exercise. *Revista de psicología del deporte*, 21, 81-88.
- Gouveia, M. J. (2011). Flow disposicional e o bem-estar spiritual em participantes de actividades físicas de inspiração oriental. Tese de doutoramento apresentada ao ISPA – Instituto Universitário, Lisboa.
- Gouveia, M. J., & Pais-Ribeiro, J.L. (2010a). Avaliar a frequência da experiência de Flow na actividade física: Estrutura interna da versão portuguesa da “Dispositional Flow Scale”. Livro de Resumos do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia (p. 267). Universidade do Minho, Braga.
- Gouveia, M. J., Marques, M., & Vieira, J. (2008). Estudo confirmatório da estrutura interna da versão portuguesa do Flow State Scale, Libro de Resúmenes del VI Congreso HispanoLuso de Psicología del Deporte (pp. 117-128) Cáceres: Consejo Oficial de Psicólogos de Extremadura.
- Gouveia, M.J., Pais-Ribeiro, J.L., França, V. & Marques, M. (2010). Flow disposicional na actividade física e bem-estar espiritual: exploração de uma relação. In I. Leal, J. PaisRibeiro, M. Marques, F. Pimenta (Eds.), *Actas do 8º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. Lisboa, ISPA-IU.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., y Moreno, J. A. (2006). *Las estrategias de diciplina y la motivación autodeterminada como predictoras del flow disposicional en jóvenes deportistas*. In M. A. González, J. A. Sánchez y A. Areces (Eds.), *IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte* (pp. 740-744). A Coruña: Xunta de Galicia.
- Gordin, D. & Reardon, J. (1995). Achieving the zone: the Study of “Flow” in Sport. In Henschen, R. e Straub, W. (eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3º ed.), (pp. 223 – 235). Longmedow: Mouvement Publications.
- Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress* (2 ed.). Cambridge: Cambridge University Press.

- Grant, S., Todd, K., Aitchison, T., Kelly, P., & Stoddart, D. (2004). The effects of a 12-week group exercise programme on physiological and psychological variables and function in overweight women. *Public Health*, 118(1), 31-42.
- Grove, R. & Lewis, M. (1993). Flow experiences during circuit training. In *Psicologia do desporto: uma perspectiva integrada – actas do VIII congresso mundial*. 836-839. Lisboa: Sppd/issp/Fmh.
- Guedes, D., Guedes, J., Barbosa, D., & Oliveira, J. (2001). Níveis de prática da actividade física em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7(6), 187-199.
- Gutiérrez, J.L., Jiménez, B.M., Hernández, E.G. & Puente, C.P. (2005). Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38, 1561-1569. doi:10.1016/j.paid.2004.09.015.
- Hamm, A. O., & Weike, A. I. (2005). The neuropsychology of fear and learning regulation. *International Journal of Psychophysiology*, 57(1), 5-14.
- Hambraeus, L., & Branth, S. (1999). Long-distance offshore sailing race: A nutritional challenge. In J. Bangsbo, & G. Sjogaard (Eds.) *Sailing & Science: In an Interdisciplinary Perspective* (pp. 119-129). Copenhagen: Institute of Exercise and Sport Sciences, University of Copenhagen.
- Hanin, Y. L. (1980). A study of anxiety in sport, in W. F. Straub (ed.). *Sport psychology: an analysis of athlete behavior*, Ithaca, NY: Movement.
- Hanin, Y. L. (1986). State trait anxiety research on sports in the USSR. In C. D. Spielberger & R. Diaz-Guerreo (Eds.), *Cross-cultural anxiety* (Vol. 3, pp. 45–64). Washington, DC: Hemisphere.
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model”, in R. Seiler (ed.). *European Yearbook of Sport Psychology*, Sankt Augustin, Germany, Academia Verlag.
- Hanin, Y. (2000). *Emotion in sport*, Champaign: IL Human Kinetics.
- Hanin, Y. & Syrjä, P. (1995). Performance affect in junior ice hockey players: an application of optimal functioning model. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.

- Hardy, C. J., & Rejeski, W. J. (1989). Not what but how one feels: the measurement of affect during exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 304-317.
- Hardy, J., Hall, C. R. & Alexander, M. R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sport Sciences*, 19, 469-475.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81-106). New York: John Wiley & Sons.
- Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *The Sport Psychologist*, 10, 140-156.
- Hardy, L. (1997). The Coleman Roberts Griffith address: Three myths about applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 277-294.
- Hardy, L., Jones, J. G. & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. Chichester, England, UK, John Wiley and Sons, Inc.
- Hardy, L. & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.
- Hardy, L., Parfitt, G. & Pates, J. (1994). Performance catastrophes in sport: A test of the hysteresis hypothesis. *Journal of sports sciences*, 12 (4), 327-334.
- Hardy, L., Woodman, T., & Carrington, S. (2004). Is self-confidence a bias factor in higher-order catastrophe models? An exploratory analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 359-368.
- Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318-332.
- Hassmén, P., Koivula, N., & Hansson, T. (1998). Precompetitive mood states and performance of elite male golfers: Do trait characteristics make a difference? *Perceptual and Motor Skills*, 86, 1443-1457.
- Hassmen, P., Raglin, J. S., & Lundqvist, C. (2004). Intra-individual variability in state anxiety and self-confidence in elite golfers. *Journal of Sport Behavior*, 27, 277-290.
- Hektner, J., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience sampling: Measuring the quality of everyday life*. Thousand Oaks: Sage Publications.

- Hogg, J.M. (1995). Mental skills for swim coaches. A coaching text on the psychological aspects of competitive swimming. *Alberta: Sport Excel Publishing*.
- Hogg, J. (2001). Ensino da preparação mental para a performance: Um modelo para os treinadores de crianças e jovens. In J. Adelino, J. Vieira & O. Coelho (Eds.), Seminário Internacional Treino de Jovens “Pensar no futuro, Apostar na qualidade”. Lisboa: INFED.
- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1979). Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology, 1*, 123-137.
- Hudson, J., & Walker, N. C. (2002). Metamotivational state reversals during matchplay golf: An idiographic approach. *The Sport Psychologist, 16*, 200-217.
- Isen, A. M. 1970. Success, failure, attention, and reaction to others: The warm glow of success. *Journal of Personality and Social Psychology, 15*:294-301. doi: 10.1037/h0029610.
- Isen, A. M., & Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 1206-1217. doi: 10.1037/0022-3514.47.6.1206
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 1122-1131. doi: 10.1037//0022-3514.52.6.1122
- Isen, A. M.; Levin, P. 1972. Effect of feeling good on helping: cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology, 21*:384-388. doi: 10.1037/h0032317.
- Isen, A. M., Rosenzweig, A. S., & Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making, 11*, 221-227. doi: 10.1177/0272989X9101100313
- Isen, A. M.; Schwartz, M. F.; Clark, M. 1976. Duration of the effect of good mood on helping: "Footprints on the sands of time". *Journal of Personality and Social Psychology, 34*:385-393. doi: 10.1037/0022-3514.34.3.385
- Jacobson, B., Lee, J. B., Marquering, W., & Zhang, C. (2008). Are women more risk averse or men are more optimistic? Acedido a 05/09/2015 em <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1030478>

- Jackson, S. & Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el Deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo. Original: "Flow" in Sports*. Champaign: Human.
- Jackson, S. (1992). Elite Athletes in Flow: The psychology of optimal experience in sport. Doctoral Dissertation University of North Carolina at Greensboro. *Dissertation abstracts International*, 54, 124A.
- Jackson, S., Csikszentmihalyi, M., (1999). *Flow in sports: the keys to optimal experiences and performances*. Champaign: Human Kinetics.
- Jackson, S., (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, Philadelphia, v. 7, n. 2, p. 138-166.
- Jackson, S., & Marsh, H., (1996) Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jackson, S., Kimiecik, J., Ford, S., & Marsh, H. (1998). Psychological Correlates of Flow in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20 (4), 358-378.
- Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H., & Smethurst, C. (2001). Relationships between Flow, Self-concept, Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- James, W. (1904). Does consciousness exist? *Journal of Philosophy, Psychology, and Scientific Methods*, 1, 477-491.
- James, W. (1952). *The principles of psychology*. In *Britannica Great Books of the Western World*. Chicago: Chicago University Press (Trabalho original publicado em 1890).
- James W. (1976). *Essays in radical empiricism*. Cambridge: Harvard University Press (Trabalho original publicado em 1912).
- James, W. (2007). *What is an emotion?* USA: Wilder Publications.
- Jang, K. L., McCrae, R. R., Angleitner, A., Riemann, R., & Livesley, W. J. (1998). Heritability of facet-level traits in a cross-cultural twin sample: Support for a hierarchical model of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1556-1565.
- John, O. P. (1990). The "Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66-100). New York: Guilford Press.

- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158). New York, NY: Guilford Press.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin, & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102-138). New York: Guilford.
- John, O. P., Angleitner, A. & Ostendorf, F. (1988). The lexical approach to personality: A historical review of trait taxonomic research. *European Journal of Personality*, V. 2.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 102–138). New York: Guilford.
- Joia, L., Ruiz, T., & Donalisio, M. (2007). Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41(1), 131-138.
- Jones, C., Hollenhorst, S., Perna, F., & Selin, S. (2000). Validation of the flow theory in an on-site whitewater kayaking setting. *Journal of Leisure Research*, 32(2), 247-261.
- Kingston, K.M., L. Hardy. (1994). Factors affecting the salience of outcome, performance and process goals in golf. In A. Cochran & M. Farally (Eds.), *Science and golf 2* (pp. 144-149). London: Chapman-Hill.
- Kingston, K.M. & L. Hardy. (1997) Effects of different types of goals on processes that support performance. *Sport Psychol.* 11:277–293.
- Kingston, K.M. & L. Hardy., and Markland, D. (1992). Study to compare the effect of two different goal orientations and *stress* levels on a number of situationally relevant performance subcomponents. *Journal of Sport Sciences*. 10, 610-611.
- Kimiecik, J., & Jackson, S. (2002). Optimal Experience in Sport: A Flow Perspective. In Horn, T. (Eds.) *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.

- Kimiecik, J. C., & Stein, G. L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 144–160.
- Kioumourtzoglou, E., Tzetzis, G., Derri, V., & Mihalopoulou, M. (1997). Psychological skills of elite athletes in different ball games. *Journal of Human Movement Studies*, 32, 79 – 93.
- Koehn, S., Morris, T., & Walt, A. (2006). Efficacy of an imagery intervention to increase flow and performance. 28 (1), 48-59. doi: 10.1123/tsp.2012-0106.
- Koehn, S. Propensity and Attainment of Flow State. (2007). Tese de Doutorado em Filosofia de Investigação. Faculty of Human Development, Victoria University, Australia.
- Koruc, Z., Arsan, N., Kagan, S., & Kocaeksi, S. (2007). Competitive anxiety and concentration levels of football players. *Journal of Sports Science and Medicine*, Suppl. 10: 155-156.
- Krane, V., Williams, J., & Feltz, D. (1992). Path analysis examining relationships among cognitive anxiety, somatic anxiety, state confidence, performance expectations, and golf performance. *Journal of Sport Behavior*, 15, 279-295.
- Lage, G.M.; Ugrinowitsch, H.; Malloy-Diniz, L.F. (2010). Práticas Esportivas. In: L.F. Malloy-Diniz, D. Fuentes, P. Matos, N. Abreu, et al. Avaliação neuropsicológica. Porto Alegre: Artmed.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984a). Coping and adaptation. In W. Gentry (Ed.), *Handbook of behavioral medicine*. New York: Guilford.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. doi: 10.1093/brief-treatment/mhl009.
- Lazarus, R. S., Smith, C. A. 1988. Knowledge and appraisal in the cognition emotion relationship. *Cognit. Emotion* 2:281-30
- Lee, W., & Reeve, J. (2013). Self-determined, but not non-self-determined, motivation predicts activations in the anterior insular cortex an fMRI study of personal agency. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8, 538-545. doi:10.1093/scan/nss029
- Llewellyn, D.J.; Sanchez, X. (2008). Individual differences and risk taking in rock climbing. *Psychology of Sport and Exercise*, n.9, p.413-426.

- Lima, F. V. (2005). *Correlação entre variáveis preditoras de estresse e o nível de estresse*. Dissertação de Mestrado, Universidade Católica de Brasília, Brasília, Brasil.
- Lipp, M. E. (2003). *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: Teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lochbaum, M. R. ; Roberts, G. C. Goal orientations and perceptions of the sport experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, Human Kinetics, v. 15, p. 160-171, 1993.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington: Stephen Greene Press.
- Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports: Mental, emotional, and physical conditioning*. Nueva york: A Plume Book.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminat validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628. doi: 10.1037/0022-3514.71.3.616
- Lynn, M. & Steel, P. (2006). National differences in subjective well-being: the interactive effects of extraversion and neuroticism. *Journal of Happiness Studies*, 7, 155-165. doi: 10.1007/s10902-005-1917-z.
- Mackie, H. W., & Legg, S. (1999). Development of knowledge and reported use of sport science by elite New Zealand Olympic class sailors. *Applied Human Science*, 18(2), 125-133.
- Magnino, M. (2003). Estresse e Esporte. In: Cozac, J.R.L. (org.). *Com a cabeça na ponta da chuteira: ensaios sobre a psicologia do esporte*. São Paulo: Annablume.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F. & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: a longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (5), 1046-1053.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy & Research*, 1, 135-141.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: Why does the 'fire' burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183-200.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.

- Margis, R., Picon, P., Cosner, A. F., & Silveira, R.O. (2003). Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 25(1), 65-74.
- Marín, E., Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J., & Tutte, V. (2013). Análisis Bibliométrico de burnout y optimismo en deporte. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2, 77-87.
- Marques, A. C., & Rosado, A. F. (2005). Situações estressantes nos atletas de basquetebol de alta competição. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19(1), 71-87.
- Maroco, J. (2007). *Análise estatística com utilização do SPSS* (3ª ed.) Lisboa: Edições Sílabo.
- Marsh, H. W., & Perry, C. (2005). Self-concept contributes to winning gold medals: Causal ordering of self-concept and elite swimming performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 71-91.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L., & Smith, D. (1990). The development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin-Krumm, C., Sarrazin, P., Peterson, C., & Famose, J. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685-1697. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00390-2.
- Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M., & Offord, K. P. (2000). Optimists vs. pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period. *Clinic Proceedings*, 75, 140-143
- Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Maslow, A.H. (1964). *Religions, Values and Peak-experiences*. Ohio: State University Press.
- Maslow, A.H. (1987). *Motivation and Personality*. (3rd ed.). New York, NY: Harper & Row.
- Maslow, A.H. (1999). *Towards a Psychology of Being*. (3rd ed.). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds., *Optimal*

- experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 266-287). Cambridge: Cambridge University Press.
- Massimini, F., & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55(1), 24-33.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. (1987). The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 545-550.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Delle Fave, A. (1988). Flow and biocultural evolution. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 60-81). Cambridge: Cambridge University Press.
- Massimini, F., Inghilleri, P., & Delle Fave, A. (1996). *La selezione psicologica umana: Teoria e método d'analisi*. Milano: Cooperativa Libreria IULM.
- Matsudo, S. (2006). Actividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20, 135-137.
- Matsudo, V.K.R. (1996). Prediction of future athletic excellence. In: BAR-OR, O. The child and adolescent athlete. Oxford, Blackwell Science, p.92-109.
- McAuley, E. (1985). State anxiety: Antecedent or result of sport performance. *Journal of Sport Behavior*, 8, 71-77.
- McCrae, R.R. (1996). Integrating the levels of personality. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 7 (4), 353-356. doi: 10.1207/s15327965pli0704_10.
- McCrae, R.R. (2010). The place of the FFM in personality psychology. *Psychological Inquiry*, 21, 57-64. doi: 10.1080/10478401003648773
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (1995). Trait explanations in personality psychology. *European Journal of Personality*, 9 (4), 231-252.
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52 (5), 509-516.
- McCrae, R.R., Costa, P.T., Lima, M.P., Simões, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., Piedmont, R.L. (1999). Age differences in personality across the adult life span: parallels in five cultures. *Developmental Psychology*, 35 (2), 466-477.
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (2006). *Personality in adulthood: a five factor theory perspective* (2nd ed.) New York: The Guilford Press.

- McCrae, R.R., Yik, M.S., Trapnell, P.D., Bond, M.H. & Paulhus, D.L.(1998). Interpreting personality profiles across cultures: bilingual, acculturation, and peer rating studies of chinese undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (4), 1041-1065.
- McCullagh, R., Murphy, R., & Mater, G. (2008). Long-term benefits of exercising on quality of life and fatigue in multiple sclerosis patients with mild disability: A pilot study. *Clinical Rehabilitation*, 22(3), 206-214.
- McDougall, W. (1932). The words of character and personality. *Journal of Personality*, 1 (1), 3-16.
- McDonald, D. A. & Taylor, A. (1999). Religion and the five factor model of personality: An exploratory investigation using a Canadian university sample. *Personality individual differences*. Vol. 27.
- McDowell, N., McKenna, J., & Naylor, P. (1997). Factors that influence practice nurses to promote physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 31, 308-313.
- McKay, J. M., Selig, S. E., Carlson, J. S., & Morris, T. (1997). Psychophysiological stress in elite golfers during practice and competition. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 29, 55-61.
- Messias, A. M. & Pelosi, A. C. B. A. M. (1997). A relação entre personalidade e a prática esportiva. In: A. A. Machado (org) *Psicologia do Esporte*. Jundiaí: Ápice.
- Meyers, A. W., Cooke, C. J., Cullen, J., & Liles, L. (1979). Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361-366.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). In A. C. Michalos (Ed.), *Citation Classics from Social Indicators Research: the most cited articles edited and introduced by Alex C. Michalos* (pp. 305-371). Netherlands: Springer Netherlands.
- Miranda, R.; Bara Filho, M. G. (2008). *Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte*. Porto Alegre: Artmed.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16 (1), 41-51.

- Mockros, C., & Csikszentmihalyi, M. (2000). The Social construction of creative lives. In: A. Montouri & R. Purser (Eds.) *Social Creativity*, Vol.1. Creskill, NJ: Hampton Press. Pp. 175-218.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774-789.
- Murcia, J. & Coll, D. (2006). Permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. *Fitness & Performance Journal*, v. 5 (1), p. 5 – 9.
- Murcia, J., Gimeno, E., & Coll, D. (2006). Motivación Autodeterminada Y Flujo Disposicional en el Deporte. *Anales de Psicología*, 22(2), 310-317. Murcia: Universidade de Murcia.
- Naveira, A.G.; Barquín, R.; Pujals, C. (2011). Diferencias em personaldad em función de la práctica o no deportiva, nível de competición y categoria por edad em jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicologia del Deporte*. V.20, n.1.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. In Snyder, C. & Lopez, S. (eds.) *Handbook of Positive Psychology* (cap.7). New York: Oxford University.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., & Polman, R. C. J. (2005). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *Sport Psychologist*, 19, 111-130.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. J., & James, D. W. D. (2005). Stress and coping among international adolescent golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 333-340.
- Nicholls, J. G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. In: R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education. Student motivation*. Academic Press, Orlando, v. 1, p. 39-73.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G. (1992). The general and specific in the development and expression of achievement motivation. In: Roberts, G.C.(Ed) *Motivation in Sport and Exercise*, Champaign, Human Kinetics, p. 31-57.

- Nicholls, J. G., Patashnick, M., & Nolen, S. B. (1985). Adolescents' theories of education. *Journal of Educational Psychology*, 77, 683-692.
- Nogueira, C.M. (2007). Testes projetivos de diagnostico intervenção na psicologia do esporte. In L.F. Ângelo & K. Rubio. Instrumentos de Avaliação Psicológica em Psicologia do Esporte. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Nogueira, J.M., & Gomes, A.R. (2013). Estresse, emoções e rendimento desportivo: Da concetualização à investigação. In D. Bartholomeu, J.M. Montiel, F.K. Miguel, L.F. Carvalho, & J.M.H. Bueno (Eds.), Atualização em avaliação e tratamento das emoções (pp. 497-518). São Paulo: Vetor Editora.
- Norlander, T. y Archer, T. (2002). Predicting performance in ski and swim championships: effectiveness of mood, perceived exertion, and dispositional optimism. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 153-164
- Novo, R. (2003). *Para Além da Eudaimonia – O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Textos Universitários de Ciências Sociais e humanas. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Ntoumanis, N. (1997). The Relationship between Competitive Anxiety, Achievement Goals, and Motivational Climates. School of Education, University of Exeter. *Research quarterly for exercise and sport* (Impact Factor: 1.57). 07/1998; 69(2):176-87. doi: 10.1080/02701367.1998.10607682
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sport psychologist*, 2, 105-130.
- Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J., Gosálvez, J., Ortega, E., & Olmedilla, A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 491-501.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152. doi:10.1080/174397 60701756946.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2000). The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *Journal of Sport Sciences*, 18, 191-200.

- Pervin, L.A. & John, O.P. (2008). *Personalidade: teoria e pesquisa* (8th ed). São Paulo: Artmed.
- Peterson, C., Buchanan, G. M., & Seligman, M. E. P. (1995). Explanatory style: History and evolution of the field. In G. M. Buchanan, & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 1-20). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Peterson, C., & Chang, E. C. (2003). Optimism and flourishing. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 55-79). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: a thirty year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23-27. doi: 10.1037/1040-3590.5.2.164
- Peterson, C., & Steen, T. A. (2002). Optimistic explanatory style. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology* (pp. 244-256). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M.E. (2005) Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z.
- Potgieter, J.; Bisschoff, F. (1990). Sensation seeking among medium and low-risk sports participants. *Perceptual and Motor Skills*, n.60, p.1203-1206.
- Provencher, H.L. & Keyes, C.L. (2011). Complete mental health recovery: bridging mental illness with positive mental health. *Journal of Public Mental Health*, 10, 57-69. doi: 10.1108/17465721111134556.
- Quevedo, R.J. & Abell, M.C. (2011). Well-being and personality: facet-level analysis. *Personality and Individual Differences*, 50, 206-211. doi:10.1016/j.paid.2010.09.030.
- Rammstedt, B. & John, O.P. (2007). Measuring personality in one minute or less: a 1 item short version of the big five inventory in english and german. *Journal of Research in Personality*, 41, 203-212. doi:10.1016/j.jrp.2006.02.001
- Ramsey, R., Cumming, J., & Edwards, M. G. (2008). Exploring a modified conceptualization of imagery direction and golf putting performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 207-223.

- Rasmussen, H. N., Sheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic Review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 239-256. doi: 10.1007/s12160-009-9111-x
- Reeve, J., & Deci, E. L. (1996). Elements within the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 24-33.
- Reeve, J., & Lee, W. (2014). Students' classroom engagement produces longitudinal changes in classroom motivation. *Journal of Educational Psychology*, 106, 527-540. doi:10.1037/a0034934.
- Rees, T., Ingledew, D. K., & Hardy, L. (2005). Attribution in sport psychology: Seeking congruence between theory, research, and practice. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 189-204.
- Remor, E., Amorós, M., & Carrobbles, J. A. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología*, 22, 37-44.
- Riemer H. & Chelladurai P. (1995). Leadership and satisfaction in athletics. *Journal Sport & Exercise Psychology*, 17 (3), 276-293.
- Rita, J. S., Patrão, I., & Sampaio, D. (2010). Burnout, stress profissional e ajustamento emocional em professores do ensino básico e secundário. Actas do VII do Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia (pp. 1151-1161). Braga: Universidade do Minho. doi: 10.5964/pch.v1i2.29.
- Roberts, G.C., and Balagué, G. (1991). The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Paper presented at the FEPSAC Congress*, Cologne, Germany.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C., and Balagué, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16, 337-347.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C., and Kavussanu, M. (1996). Orthogonality of achievement goals and its relationship to beliefs about success and satisfaction in sport. *The Sport Psychologist*, 10, 398-408.
- Rodrigues, R. e Cruz, J. (1997). Autoconfiança, ansiedade e rendimento na natação de altacompetição: estudo com os atletas de elite nacional. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 491-520.
- Rohlf, I. C. P., Carvalho, T., Rotta, T. M., & Krebs, R. J. (2004). Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do

- excesso de treinamento. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 10(2), 111-116.
- Rotunno, R., Senerega, D., & Reggiani, E. (2004). Psychological support in top level sailing. *International Journal of Sport Psychology*, 35(1), 49-69.
- Roysamb, E., & Strype, J. (2002). Optimism and pessimism: Underlying structure and dimensionality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 1-19.
- Rubio, K. (2010). *Psicologia do esporte aplicada*. 2ed. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Sagar, S. S., Busch, B. K., & Jowett, S. (2010). Success and Failure, Fear of Failure, and Coping Responses of Adolescent Academy Football Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 213-230.
- Sagar, S. S., & Lavalley, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 177-187.
- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2007). Why young athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1171-1184.
- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 73-98.
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, Fear of Failure, and Affective Responses to Success and Failure: The Central Role of Fear of Experiencing Shame and Embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(5), 602-627.
- Sanches, S. & Dosí, J. (2009). Una mirada positiva para la psicología del deporte: contribuciones de la psicología positiva. In *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 2 (2), 10-33.
- Santos, A., & Castro, J. (1998). Stress. *Análise Psicológica*, XVI(4), 675-690.
- Santos-Rosa, F.J., García, T., Jiménez, R., Moya, M., and Cervelló, E.M. (2007). Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: efecto de las claves situacionales [Predicting satisfaction with athletic performance in tennis players: effect of situational clues]. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 41-60.
- Sarrazin, P., Roberts, G., Cury, F., Biddle, S., & Famose, J. P. (2002). Exerted effort and performance in climbing among boys: The influence of achievement goals,

- perceived ability, and task difficulty. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 425-436.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247. doi: 10.1037/0278-6133.4.3.219
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228. doi: 10.1007/BF01173489
- Schiano-Lomoriello, S., Cury, F., & Da Fonseca, D. (2005). Development and validation of the Approach and Avoidance Questionnaire for Sport and Physical Education setting (AAQSPE). *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee/European Review of Applied Psychology*, 55, 85-98.
- Schimmack, U., Diener, E. & Oishi, S. (2002). Life-Satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: the use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70 (3), 345-384.
- Schimmack, U., Schupp, J. & Wagner, G.G. (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 89, 41-60. doi: 10.1007/s11205-007-9230-3
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R.M. & Funder, D.C (2004). Personality and life satisfaction: a facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30 (8), 1062-1075. doi: 10.1177/0146167204264292.
- Scollon, C. N., & Diener, E. (2006). Love, work, and changes in extraversion and neuroticism over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 1152-1165.
- Segerstrom, S. C. (1996). Perceptions of stress and control in the first semester of law school. *Willamette Law Review*, 32, 593-608.
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism Is Associated With Mood, Coping, and Immune Change in Response to Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1646-1655.
- Seifriz, J. J.; Duda, J. L.; Chi, L. The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, Human Kinetics, v. 1, p.375-391, 1992.

- Seligman, M.E. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5.
- Seligman, M.E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z.
- Seligman, M., Steen, A., Park, N., Peterson, N. (2005) Positive Psychology Progress - Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*. Vol. 60 (5), pp. 410–421.
- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In Snyder, C. & Lopez, S. (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. In Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (Eds.) Special Issues on Happiness, Excellence, and Optimal Human Functioning. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Selye, H. (1985). History and present status of the stress concept. In A. Monat, & R. Lazarus (Eds.), *Stress and coping* (2^a ed.). New York: Columbia University Press.
- Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1936). The syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138, 32-34.
- Sequeira, J. (2005). *Competências Psicológicas e Treino Mental*. (Tese de Doutoramento). Instituto de Educação e Psicologia Universidade do Minho: Braga.
- Sharpe, J.P., Martin, N.R. & Roth, K.A. (2011). Optimism and the big five factors of personality: beyond neuroticism and extraversion. *Personality and Individual Differences*, 51, 946-951. doi:10.1016/j.paid.2011.07.033.
- Short, S. E., Bruggeman, J. M., Engel, S. G., Marback, T. L., Wang, L. J., Willadsen, A., et al. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *Sport Psychologist*, 16, 48-67.
- Showers, C. (1992). The motivational and emotional consequences of considering positive or negative possibilities for an upcoming event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 474-483.

- Smith, D., & Holmes, P. (2004). The effect of imagery modality on golf putting performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 385-395.
- Soares, A. F. D. (2008). Muito mais que um jogo: Competencias psicologicas para a optimização do desempenho desportivo em jogadores de ténis. 62 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Psicologia, Secção de Psicologia Clinica e da Saúde/Nucleo de Psicoterapia Cognitiva – Comportamental e Interativa, Universidade de Lisboa.
- Solberg Nes, L., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235-251.
- Song, T. M. y Garvie, G. T. (1980). Anthropometric, flexibility, strength, and physiological measures of Canadian wrestlers and comparison of Canadian and Japanese olympic wrestlers. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 5(1), 1-8.
- Spencer, G. S. (2012). Optimism and mood induced elation and depression on task persistence and measures of mood, affect and thought. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 73, 3276.
- Sproule, J., Wang, C. K. J, Morgan, K., McNeill, M. y McMorris, T. (2007). Effects of motivational climate in Singaporean physical education lessons on intrinsic motivation and physical activity intention. personality and individual differences, 43, 1037-1049. doi: 10.1016/j.paid.2007.02.017
- Stefanello, J. (2007). Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: Um estudo de caso com uma dupla olímpica. *Revista Portuguesa de Ciências do Deporto*, 7(2), 232-244.
- Stubbe, J., Moor, M., Boomsma, D., & de Geus, E. (2007). The association between exercise participation and well-being: A co-twin study. *Preventive Medicine*, 44(2), 148-152.
- Sugiyama, T.; Inomata, K. (2005). Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes. *Perceptual and Motor Skills*, Missoula, v.100, p. 962-982.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using Multivariate Statistics*. HarperCollins Publishers.
- Tay, L. & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 354-365. doi: 10.1037/a0023779.

- Taylor, S. E. (2006). Tend and befriend: Biobehavioral bases of affiliation under stress. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 273–277.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107, 411–429.
- Tenenbaum, G., Fogarty, G. & Jackson, S. (1999). The Flow Experience: A Rasch Analysis of Jackson's Flow State Scale. *Journal of Outcomes Measurement*, 3(3), 278-294.
- Terman, L.M. & Oden, M.H. (1947). The gifted child grows up: Twenty-five years' follow-up of a superior group. Oxford: Stanford University Press.
- Terracciano, A., McCrae, R.R., Costa, P.T. (2010). Intra-individual change in personality stability and age. *Journal of Research in Personality*, 44, 31-37. doi:10.1016/j.jrp.2009.09.006.
- Thatcher, J., & Day, M. C. (2008). Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 318-335.
- Thill, E. E., & Cury, F. (2000). Learning to play golf under different goal conditions: Their effects on irrelevant thoughts and on subsequent control strategies. *European Journal of Social Psychology*, 30, 101-122.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697-711.
- Trigo, M., Canudo, N., Branco, F., & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. *Psychologica*, 53(1), 1353-378.
- Tolson, J. (2000). Into the zone. *U.S. News & World Report*, 129, 38–45.
- Torres, M. (2006). *Características y Relaciones de "Flow", Ansiedad, Y Estado Emocional con el Rendimiento Deportivo en deportistas de Elite*. (Tese de doutoramento). Facultat de psicologia da Universitat Autònoma: Barcelona.
- Trouilloud, D. O., Sarrazin, P. G., Martinek, T. J., & Guillet, E. (2002). The influence of teacher expectations on student achievement in physical education classes: Pygmalion revisited. *European Journal of Social Psychology*, 32, 591-607.

- Tugade, M.M. & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333 doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320
- Vallerand, R. J. & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behaviour: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599-620.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology*, 49, 257-262.
- Valois, R., Zullig, K., Huebner, E., & Drane, J. (2004). Physical activity behaviours and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of School Health*, 74 (2), 59-65.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1991). Contributo para a identificação do estado ideal para a prestação desportiva. *Natação*, 14 (4), 4-8.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1993). Os factores psico-socio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelencia pelos atletas da elite desportiva portuguesa. Tese de doutoramento não publicada, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1994a). *Manual de definicao de objectivos: Natacao*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1994b). *Perfil psicologico de prestacao em futebol: diferencas entre titulares e suplentes*. Vila Real: Universidade de Trásos Montes e Alto Douro.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1995). *Diferencas por classificacao no nivel de ansiedade cognitiva, somatica e auto-confianca*. Vila Real: UTAD – SDE.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1998). *Visualizacao e rendimento desportivo*. Vila Real: UTAD – SDE.
- Vasconcelos-Raposo, J., Lázaro, J. P., Coelho, E., Fernandes, H. M., Almeida, C., & Teixeira, C. (2006). *Documento de apoio à disciplina de psicologia do desporto no curso de educação física e desporto*. Vila Real: CEDAFES.
- Vealey, R. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*. 2, pp. 318-336.

- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology, Third Edition* (pp. 287-309). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Vealey, R. (1992). Personality and sport: a comprehensive view. In: Horn, T. (ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being, an interdisciplinary perspective* (pp. 7-26). London: Pergamon Press.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Eötvös, University Press.
- Vieira, J., Porcu, M., & Rocha, P. (2007). A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 56(1), 23-28.
- Vittersø, J. & Nilsen, F. (2002). Conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 57, 89-118. doi: 10.1023/A:1013831602280
- Yoo, J. (2003) Motivational Climate And Perceived Competence In Anxiety And Tennis Performance. *Perceptual and Motor Skills: Volume 96, Issue* , pp. 403-413. doi: 10.2466/pms.2003.96.2.403.
- Young, J. (2000). Professional tennis players in the zone. In S. J. Haake & A. Coe (Eds.), *Tennis science & technology* (pp. 417-422). Malden, MA: Blackwell Science.
- Young, J. & Pain, M. (1999). The Zone: Evidence of a Universal Phenomenon for Athletes Across Sports. *Athletic Insight – Online Journal Of Sport Psychology*, 3,1.
- Walker C. (2008). The Role of Audiences in the Autotelic and Syntelic Flow Experiences of Athletes. 4^a ECPP (P96).
- Waterman, A., Schwartz, S. & Conti, R. (2008). The Implication of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) For the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41 – 79.

- Wegner, D. M., Ansfield, M., & Pilloff, D. (1998). The putt and the pendulum: Ironic effects of the mental control of action. *Psychological Science*, 9, 196-199.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2003), *Foundations of sport and exercise psychology* 3rd Ed. Champaign: Human Kinetics.
- Weineck, J. (1999). *Treinamento ideal*. 9ed. São Paulo, Manole.
- White, S.A., and Duda, J.L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 4-18.
- WHO (2002). *Health behavior in school-aged children, 1997-1998*. MD: Macro International.
- William, J. & Bunker, L. (1991). Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecucion y la construccion de la confianza. In J. Williams (Ed.), *Psicologia Aplicada al Deporte*. Madrid Biblioteca Nueva.
- Wilson, G. S., Raglin, J. S., & Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in collegiate athletes. *Personality and Individual Differences*, 32, 893-903. doi: 10.1016/S0191-8869 (01) 00094-0
- Zaichkowsky, L. D., & Baltzell, A. (2001). Arousal and performance. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 319–339). New York, NY: Wiley.
- Zimmerman, M. (1983). Methodological issues in the assessment of life events: A review of issues and research. *Clinical Psychology Review*, 3, 339-370.

APÊNDICE I

Data ____/____/____

Caro(a) Atleta,

Vimos pedir a sua colaboração para uma investigação que pretende estudar os factores psicológicos em atletas. A colaboração é voluntária e consiste no preenchimento de um questionário. Não existem respostas certas ou erradas pelo que, solicitamos que seja o mais sincero(a) nas suas opções, não deixando nenhuma questão por responder. Os dados obtidos destinam-se a tratamento estatístico e serão posteriormente divulgados. Pode desistir a qualquer altura do preenchimento, assim como colocar qualquer dúvida ao investigador.

Agradecemos a sua disponibilidade e colaboração.

I - INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA

1. Nome: _____
2. Idade: _____
3. Sexo:
Feminino ☐ Masculino ☐
4. Estado Civil:
Solteiro ☐ Casado/União de facto ☐ Divorciado/Separado ☐ Viúvo ☐
5. Etnia: _____
6. Anos de Escolaridade Completos: _____
7. Vive com:
Sozinho ☐ Família ☐ Amigos ☐ Outro ☐
8. Apoio da Família em relação á prática da modalidade:
Sim ☐ Não ☐
9. Modalidade: _____

9.1- Tempo de prática desportiva _____ ano (s)
10. Escalão actual: _____

10.1. - Quais os escalões que participou: _____
11. Principais competições disputadas:

11.1- Campeonatos regionais/distritais: _____
11.2- Campeonatos nacionais: _____
11.3- Campeonatos/Opens internacionais: _____
11.4- Outras (Quais?): _____

12. Principais títulos e classificações obtidas:

12.1- Campeão regional/distrital: _____

12.2- Campeão nacional: _____

12.3- Vencedor de Open Internacional: _____

12.4- Outros (Quais?): _____

Número de internacionalizações/representações pela Selecção Nacional: _____

13. Apoio Financeiro:

Federação ☐ Clube ☐ Patrocinador ☐ Sem apoios ☐ Outros ☐ Vários ☐

14. Estatuto de Alta-competição:

Sim ☐ Não ☐

15. Quantos treinos realiza por semana: _____

12.1.Quantas horas dedica a cada treino: _____

16. Grau de dedicação (faça uma cruz):

1	2	3	4	5
Nada dedicado	Um pouco dedicado	Razoavelmente dedicado	Muito dedicado	Extremamente dedicado

17. Teve algum tipo de lesão que impossibilitou a prática desportiva:

Sim ☐ Não ☐

17.1.Se sim duração da lesão: _____

17.2.Quando teve a lesão: _____

18. Classificação no Ranking Nacional: _____

19. Classificação no Ranking Mundial: _____

20. Experiência desportiva e percepção da competência:

20.1-Divertes-te nos treinos?

Muito ____ Mais ou menos ____ Nada ____

20.2-Divertes-te nos torneios/competições?

Muito ____ Mais ou menos ____ Nada ____

20.3-Como acha que é nesta modalidade?

Bom ____ Mais ou menos ____ Fraco ____

20.4-Queres ser melhor que os teus colegas ou isso não importa?

Ser melhor ____ Não importa ____



I - Por favor responda às seguintes questões que se relacionam com a última competição em que participou. Estas questões referem-se aos pensamentos e sentimentos que deve ter experienciado durante o evento. Não existem respostas certas ou erradas. Pense em como se sentiu durante a prova e responda as questões utilizando a escala de 1 a 5 para indicar a sua concordância com cada afirmação. Coloque uma cruz no número apropriado na linha à frente a cada afirmação. A escala de 5 pontos é a seguinte:

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Discordo	Neutro, não concordo, nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Fui desafiado mas acredito que as minhas aptidões me permitiram estar à altura do desafio | 1 2 3 4 5 |
| 2. Realizei os movimentos correctos sem ter que pensar na sua execução | 1 2 3 4 5 |
| 3. Sabia claramente o que queria fazer | 1 2 3 4 5 |
| 4. Foi muito claro para mim o que eu estava a fazer bem, estava a fazer bem | 1 2 3 4 5 |
| 5. A minha atenção estava completamente focada no que eu estava a fazer | 1 2 3 4 5 |
| 6. Senti um controlo total no que estava a fazer | 1 2 3 4 5 |
| 7. Não estava nada preocupado no que os outros poderiam estar a pensar acerca de mim | 1 2 3 4 5 |
| 8. O tempo parecia alterar, por vezes abrandava, por vezes acelerava..... | 1 2 3 4 5 |
| 9. Gostei de facto da experiencia | 1 2 3 4 5 |
| 10. As minhas capacidades estavam á altura do grande desafio | 1 2 3 4 5 |
| 11. As coisas pareciam estar a ocorrer automaticamente | 1 2 3 4 5 |
| 12. Eu tinha um forte sentido daquilo que eu queria fazer | 1 2 3 4 5 |
| 13. Eu tive noção do quanto bem estava a ser o meu desempenho | 1 2 3 4 5 |

14.	Não tive dificuldade em manter a minha mente focada naquilo que estava a acontecer.....	1	2	3	4	5
15.	Eu senti que conseguia controlar aquilo que estava a fazer	1	2	3	4	5
16.	Eu não estava preocupado com o meu desempenho durante o evento	1	2	3	4	5
17.	A forma como o tempo passou pareceu-me diferente do que é habitual	1	2	3	4	5
18.	Adorei o sentimento que experimentei, durante aquele desempenho e quero voltar a senti-lo novamente.....	1	2	3	4	5
19.	Senti que fui competente o suficiente para estar ao nível do que era esperado naquela situação	1	2	3	4	5
20.	Actuei de modo automático	1	2	3	4	5
21.	Eu sabia qual era o meu objectivo.....	1	2	3	4	5
22.	Enquanto estava a competir, eu tinha a ideia de quanto bom estava a ser a meu desempenho	1	2	3	4	5
23.	Eu estava totalmente concentrado	1	2	3	4	5
24.	Eu tinha um sentimento de total controlo	1	2	3	4	5
25.	Eu não estava preocupado da forma como me estava a apresentar.....	1	2	3	4	5
26.	Senti como se o tempo tivesse parado enquanto competia	1	2	3	4	5
27.	Com esta experiencia fiquei a sentir-me muito bem	1	2	3	4	5
28.	O desafio e as minhas capacidades estavam ao mesmo elevado nível.....	1	2	3	4	5
29.	Eu actuei de modo espontâneo e automático sem ter pensado	1	2	3	4	5
30.	Os meus objectivos estavam claramente definidos	1	2	3	4	5
31.	Eu sou capaz de dizer, pela desempenho que tive, o quanto boa foi a minha actuação	1	2	3	4	5
32.	Eu estava completamente focado na tarefa que tinha pela frente	1	2	3	4	5

33.	Senti um total controlo do meu corpo	1	2	3	4	5
34.	Eu não estava preocupado com o que os outros poderiam pensar de mim.....	1	2	3	4	5
35.	Por vezes, até parecia que as coisas estavam a correr em câmara lenta.	1	2	3	4	5
36.	Achei a experiencia extremamente recompensante.....	1	2	3	4	5

S.A. Jackson, University of Queensland. 1995

II - Nesta folha vai encontrar um conjunto de características que podem ou não aplicar-se a si. Por exemplo, concorda que é uma pessoa que gosta de passar tempo com os outros? Responda escrevendo um número à esquerda de cada uma das afirmações para indicar até que ponto concorda ou discorda com essa afirmação. Utilize a escala de 1 (Discordo fortemente) a 5 (Concordo fortemente):

1	2	3	4	5
Discordo fortemente	Discordo	Discordo ligeiramente	Neutro, não concordo, nem discordo	Concordo fortemente

Vejo-me como alguém que...

1.	É falador	1 2 3 4 5
2.	Tende a encontrar defeitos nos outros	1 2 3 4 5
3.	É minucioso a trabalhar	1 2 3 4 5
4.	É deprimido, triste	1 2 3 4 5
5.	É original, tem novas ideias	1 2 3 4 5
6.	É reservado	1 2 3 4 5
7.	Ajuda os outros, não é egoísta	1 2 3 4 5
8.	Pode ser um pouco descuidado	1 2 3 4 5
9.	É relaxado, lida bem com o stresse	1 2 3 4 5
10.	É curioso acerca de muitas coisas diferentes	1 2 3 4 5
11.	É cheio de energia	1 2 3 4 5
12.	Inicia conflitos com os outros	1 2 3 4 5
13.	É um trabalhador de confiança	1 2 3 4 5
14.	Pode estar tenso...	1 2 3 4 5

15.	É um pensador engenhoso e profundo	1	2	3	4	5
16.	Gera muito entusiasmo	1	2	3	4	5
17.	Perdoa por natureza	1	2	3	4	5
18.	Tende a ser desorganizado	1	2	3	4	5
19.	Preocupa-se muito	1	2	3	4	5
20.	Tem uma imaginação activa	1	2	3	4	5
21.	Tende a ser calado	1	2	3	4	5
22.	É geralmente de confiança	1	2	3	4	5
23.	Tende a ser preguiçoso	1	2	3	4	5
24.	É emocionalmente estável, não se perturba facilmente	1	2	3	4	5
25.	É engenhoso	1	2	3	4	5
26.	Tem uma personalidade assertiva	1	2	3	4	5
27.	Pode ser frio e distante	1	2	3	4	5
28.	Persiste até terminar a tarefa	1	2	3	4	5
29.	Pode ser de humores	1	2	3	4	5
30.	Valoriza experiências artísticas e estéticas	1	2	3	4	5
31.	É por vezes, tímido, inibido	1	2	3	4	5
32.	É atencioso e simpático para quase todas as pessoas	1	2	3	4	5
33.	Faz as coisas de um modo eficiente	1	2	3	4	5
34.	Permanece calmo em situações de tensão	1	2	3	4	5
35.	Prefere o trabalho que é rotineiro	1	2	3	4	5
36.	É extrovertido, sociável	1	2	3	4	5

37.	Por vezes, é rude para os outros	1	2	3	4	5
38.	Faz planos e leva-os em frente	1	2	3	4	5
39.	Fica facilmente nervoso	1	2	3	4	5
40.	Gosta de reflectir, de jogar com as ideias	1	2	3	4	5
41.	Tem poucos interesses artísticos	1	2	3	4	5
42.	Gosta de cooperar com os outros	1	2	3	4	5
43.	Distrai-se facilmente	1	2	3	4	5
44.	É sofisticado na arte, música, literatura	1	2	3	4	5

III - Para cada questão, pedimos que indique com que frequência se sentiu ou pensou de determinada maneira, **durante o último mês**. Apesar de algumas perguntas serem parecidas, existem diferenças entre elas e deve responder a cada uma como perguntas separadas. Responda de forma rápida e espontânea. Para cada questão, escolha a alternativa que melhor se ajusta à sua situação. A escala de 4 pontos é a seguinte:

0	1	2	3	4
Nunca	Quase Nunca	Algumas Vezes	Frequentemente	Muito frequentemente

1.	No último mês, com que frequência esteve preocupado(a) por causa de alguma coisa que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2.	No último mês, com que frequência se sentiu incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida?	0	1	2	3	4
3.	No último mês, com que frequência se sentiu nervoso(a) e em stresse?	0	1	2	3	4
4.	No último mês, com que frequência sentiu confiança na sua capacidade para enfrentar os seus problemas pessoais?	0	1	2	3	4
5.	No último mês, com que frequência sentiu que as coisas estavam a correr à sua maneira?	0	1	2	3	4
6.	No último mês, com que frequência sentiu que não aguentava com as coisas todas que tinha para fazer?	0	1	2	3	4
7.	No último mês, com que frequência foi capaz de controlar as suas irritações?	0	1	2	3	4
8.	No último mês, com que frequência sentiu ter tudo sob controlo?	0	1	2	3	4
9.	No último mês, com que frequência se sentiu furioso(a) por coisas que ultrapassaram o seu controlo?	0	1	2	3	4
10.	No último mês, com que frequência sentiu que as dificuldades se estavam a acumular tanto que não as conseguia ultrapassar?	0	1	2	3	4

IV - Seguidamente vai ler 5 afirmações com as quais pode concordar ou não. Utilize a escala de 1 a 7 para indicar a sua concordância com cada afirmação. Coloque uma cruz no número apropriado na linha à frente a cada afirmação. A escala de 7 pontos é a seguinte:

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo	Discordo ligeiramente	Neutro, não concordo, nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo totalmente

1.	Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal	1 2 3 4 5 6 7
----	---------------------------------------------------------	---------------

2.	As minhas condições de vida são excelentes	1 2 3 4 5 6 7
----	--------------------------------------------	---------------

3.	Estou satisfeito com a minha vida	1 2 3 4 5 6 7
----	-----------------------------------	---------------

4.	Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida	1 2 3 4 5 6 7
----	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------

5.	Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada	1 2 3 4 5 6 7
----	--------------------------------------------------------------	---------------

V - Responda a cada uma das seguintes perguntas fazendo uma cruz (X) em cima de um dos números da escala que está à frente de cada frase. Indique o seu grau de concordância com cada uma dessas frases utilizando a escala de 1 (Discordo bastante) a 5 (Concordo bastante).

1	2	3	4	5
Discordo bastante	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo bastante

Considere o modo como tem pensado e como se tem sentido no último mês. Seja o mais preciso e honesto possível e, tente não deixar que as suas respostas a uma questão influenciem as suas respostas noutras questões. Não existem respostas certas nem erradas.

1. É sempre bom ser-se franco	1 2 3 4 5
2. É melhor não ter grandes esperanças porque provavelmente ficarei desapontado	1 2 3 4 5
3. Em alturas de incerteza, habitualmente, espero que aconteça o melhor	1 2 3 4 5
4. Raramente espero que aconteçam coisas boas	1 2 3 4 5
5. Quando existe a probabilidade de algo me poder correr mal, isso habitualmente acontece	1 2 3 4 5
6. Vejo sempre os acontecimentos pelo seu lado mais positivo	1 2 3 4 5
7. A honestidade é sempre a melhor solução	1 2 3 4 5
8. Estou sempre optimista em relação ao meu futuro	1 2 3 4 5
9. É importante para mim manter-me ocupado	1 2 3 4 5
10. Quase nunca espero que as coisas ocorram do modo que eu desejo	1 2 3 4 5

11. Quando começo algo novo, espero ter sucesso	1 2 3 4 5
12. As coisas nunca acontecem do modo que eu quero	1 2 3 4 5
13. Não me aborreço facilmente	1 2 3 4 5
14. Se tomar uma decisão, posso contar à partida que irá ser uma má decisão	1 2 3 4 5
15. Quando há vontade há um caminho	1 2 3 4 5
16. Raramente espero que as coisas boas me aconteçam	1 2 3 4 5
17. É sensato lisonjear as pessoas importantes	1 2 3 4 5
18. É melhor esperar o pior para depois não sofrer muito	1 2 3 4 5
19. De um modo geral, as coisas acabam por terminar bem	1 2 3 4 5
20. Se me colocarem perante 50/50 de possibilidades, escolho sempre a resposta errada	1 2 3 4 5

VI - Para cada questão, pedimos que indique com que frequência se sentiu ou pensou de determinada maneira, **durante o último mês**. Apesar de algumas perguntas serem parecidas, existem diferenças entre elas e deve responder a cada uma como perguntas separadas. Responda de forma rápida e espontânea. Para cada questão, escolha a alternativa que melhor se ajusta à sua situação:

1	2	3	4	5
Discordo bastante	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo bastante

1. Eu sou capaz de ganhar sempre aos outros	1 2 3 4 5
2. Eu sou claramente superior aos outros	

	1 2 3 4 5
3. Eu sou o melhor	1 2 3 4 5
4. Eu sou muito trabalhador	1 2 3 4 5
5. Eu demonstro claramente melhorias pessoais cada vez que treinei e competi no último mês	1 2 3 4 5
6. Eu tenho um desempenho superior aos meus adversários	1 2 3 4 5
7. Eu atingi um objectivo a que me propus	1 2 3 4 5
8. Eu superei as dificuldades.	1 2 3 4 5
9. Eu atingi os meus objectivos pessoais.....	1 2 3 4 5
10. Eu ganhei uma prova/jogo/combate/corrida em que entrei.....	1 2 3 4 5
11. Eu demonstro a outras pessoas que sou o melhor.....	1 2 3 4 5
12. Eu trabalho para conseguir o melhor desempenho das minhas capacidades..	1 2 3 4 5

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!

